

***COPING STRESS* MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN  
KOMUNIKASI UIN WALISONGO SEMARANG ANGKATAN 2016  
DALAM MENGHADAPI UJIAN TOEFL DAN IMKA DI PUSAT  
PENGEMBANAGAN BAHASA (PPB) UIN WALISONGO SEMARANG**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat  
Guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

**Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)**

OLEH :

**AFITA FITRIYANA**

**1501016053**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG**

**2020**

## NOTA PEMBIMBING

Lamp. : 1 bendel  
Hal : Persetujuan Naskah Proposal Skripsi

Kepada Yth,  
Ketua Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan melakukan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa proposal skripsi saudara :

Nama : Afita Fitriyana  
NIM : 1501016053  
Fakultas : Dakwah & Komunikasi  
Judul : "Coping Stress Mahasiswa Fakultas Dakwah & Komunikasi  
dalam Menghadapi Ujin TOEFL & IMKA di Universitas Islam  
Negeri Walisongo"

Dengan ini kami setuju, dan mohon agar segera diujikan.

Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 18 Juli 2019

Pembimbing,



H. Abdul Sattar, M.Ag.

NIP: 19730814 199803 1 001

**SKRIPSI**

**COPING STRESS MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN  
WALISONGO SEMARANG ANGKATAN 2016 DALAM MENGHADAPI UJIAN  
TOEFL DAN IMKA DI PUSAT PENGEMBANGAN BAHASA (PPB) UIN  
WALISONGO SEMARANG**

Disusun Oleh:

Afita Fitriyana

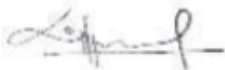
1501016053

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 14 Juli 2020 dan dinyatakan telah lulus memenuhi syarat guna memperoleh  
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Susunan Dewan Penguji

Ketua/Penguji I



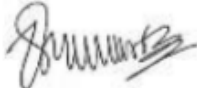
**Dr. Ema Hidayanti M.S.I**  
**NIP. 19820307 200710 2 001**

Sekretaris/Penguji II



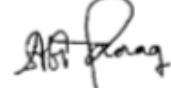
**H. Abdul Sattar, M.Ag**  
**NIP.19730814 199803 1 001**

Penguji III



**Hj. Mahmudah, S. Ag., M. Pd**  
**NIP. 19701129 199803 2 001**

Penguji IV



**Abdul Rozak, M.S.I**  
**NIP. 19801022 200901 1 009**

Mengetahui

Pembimbing



**H. Abdul Sattar, M.Ag**  
**NIP.19730814 199803 1 001**

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Pada Rabu, 13 Januari 2021



**Dr. Ilyas Supena, M.Ag**  
**NIP. 19720410 200112 1 003**

## **PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afita Fitriyana

Nim : 1501016053

Jurusan: Bimbingan Penyuluhan Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa, skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di Lembaga Pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang,

**Afita Fitriyana**

**NIM: 1501016053**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamini segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW, yang kita nantikan syafaatnya di hari akhir nanti.

Skripsi dengan judul "*Coping Stress Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uin Walisongo Semarang Angkatan 2016 dalam Menghadapi Ujian Toefl dan Imka di Pusat Pengembangan Bahasa (PPB) Uin Walisongo Semarang*" tidak dapat penulis selesaikan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, yaitu kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. Ilyas Supena, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Ema Hidayanti, S.Sos.I., M.S.I., selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam serta Ibu Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam.
4. Bapak H. Abdul Sattar, M.Ag, selaku pembimbing sekaligus sebagai dosen wali yang telah memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk mendampingi dan memberikan arahan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam serta pegawai di lingkungan Fakultas dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu kepada penulis.
6. Kedua orang tua penulis, serta seluruh keluarga. Terimakasih atas segala kesabaran, pengorbanan baik moril maupun materiil dan tak hentinya mendo'akan putra putrinya siang malam serta yang tidak pernah berhenti mengiringi langkah penulis sampai detik ini.
7. Kepada Bapak H. Alis Asikin, M.A. selaku ketua PPB UIN Waisongo, beserta staff PPB UIN Walisongo, yang telah berkenan mengizinkan penulis dalam melakukan penelitian.
8. Teman-teman BPI B 2015 yang telah berjuang bersama dalam suka maupun duka.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu pesartu, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam memberikan bantuan, dorongan dan do'a kepada penulis

selama melaksanakan studi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

Harapan dan do'a penulis semoga amal kebaikan dan jasa-jasa dari semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini dapat diterima Allah SWT, serta mendapatkan balasan yang lebih baik dan berlipat ganda. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan yang disebabkan karena keterbatasan dan kemampuan penulis. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang berkesempatan membaca. Pada akhirnya penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan.

Semarang, 2020

Penulis

Afita Fitriyana

NIM: 1501016053

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini penulis persembahkan untuk:

1. Yang tercinta kedua orang tua saya (Bapak Abdul Fi'li dan Ibu Siti Maemunah), yang telah sabar menunggu dan senantiasa memberikan dukungan serta do'a tulus yang tiada terbatas dan tulus menyemangati untuk terus berjuang. Semoga Allah Sang Maha Pengasih selalu memberikan anugerah atas segala pengorbanan dan jasa yang telah diberikan.
2. Kakak dan adik saya tercinta yang selalu memberikan semangat, bantuan dan do'a.
3. Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang tercinta.

## MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

*“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”* (Surah Al Insyirah ayat 5-6)



## ABSTRAK

**Afita Fitriyana – NIM. 1501016053. *Coping Stress* Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uin Walisongo Semarang Angkatan 2016 dalam Menghadapi Ujian Toefl dan Imka di Pusat Pengembangan Bahasa (PPB) Uin Walisongo Semarang.**

Secara akademik di Fakultas Dakwah UIN Walisongo ketika mahasiswa yang akan mengikuti ujian munaqosah atau sidang skripsi diwajibkan memiliki sertifikat lulus TOEFL dan IMKA. Mahasiswa FDK UIN Walisongo angkatan 2016 pasti mengalami *stress* dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA baik yang bersumber pada dirinya sendiri ataupun dampak dari lingkungan sekitar. *Coping stress* merupakan segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul, mengurangi kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan atau tuntutan yang individu hadapi. Sehingga *coping stress* sebagai tujuan agar para mahasiswa FDK UIN Walisongo angkatan 2016 mampu menjadikannya sebagai upaya untuk menanggulangi atau meminimalisir timbulnya *stress* pada diri sendiri. Rumusan masalah dari penelitian ini yaitu (1) Bagaimanakah bentuk *stress* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA? (2) Bagaimanakah bentuk strategi *coping stress* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA?.

Tujuan dari penelitian ini yaitu (1) Mendeskripsikan bentuk *stress* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA. (2) Mendeskripsikan bentuk strategi *coping stress* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data dalam penelitian ini diambil dari wawancara dengan mahasiswa FDK angkatan 2016 dan Kepala Pusat Pengembangan Bahasa. Data juga diambil dari observasi dan dokumentasi yang masih relevan dengan penelitian. Analisis data dalam penelitian ini adalah sumber, kemudian direduksi, dirangkum, dipilih hal-hal yang pokok dan disimpulkan dengan menggunakan model analisis data dan hasil yang dideskripsikan dengan uraian kata.

Hasil penelitian ini menunjukkan. **Pertama**, mahasiswa FDK UIN Walisongo 2016 menunjukkan *stress* yang berada pada tingkat *stress* yang ringan dan mengalami tekanan psikologis terkait dengan menghadapi ujian atau tes TOEFL dan IMKA. Adapun bentuk-bentuk *stress* yang dialami diantaranya: *eustress* (*stress* yang bersifat positif) dengan cara melakukan pola pikir yang menimbulkan semangat pada diri sendiri, dan *distress* (*stress* yang bersifat negatif) seperti merasakan *distress* yang berupa rasa gugup, gelisah, kepanikan yang membuat hati merasa detak jantung melaju tidak normal, tubuhnya merasakan pegal, capek, dan pusing. **Kedua**, mahasiswa FDK UIN Walisongo angkatan 2016 telah melakukan strategi *coping stress* dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA. Serta menerapkan metode-metode *coping stress* dan fungsi-fungsi *coping stress* yakni, *problem focused coping* dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan situasi yang mengakibatkan terjadinya *stress* yaitu dengan cara berhenti sejenak mengerjakan soal TOEFL dan IMKA, mencoret-coret kertas, menghayal dengan harapan supaya moodnya kembali lagi dan fokus mengerjakan soal kembali, dan terhindar dari *stress*. Yang kedua yaitu, *emotional focused coping* dimana individu yang melibatkan usaha-uasahnya untuk mengatur emosinya supaya dapat menyesuaikan diri dengan akibat yang akan ditimbulkan oleh situasi yang penuh dengan tekanan.

**Kata Kunci:** *Copping stress*, Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016, TOEFL & IMKA

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
PERSEMBAHAN .....	vii
MOTTO .....	viii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
Latar Belakang .....	1
Rumusan Masalah .....	5
Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	5
Tinjauan Pustaka .....	6
Metode Penelitian .....	9
Sistematika Penulisan .....	14
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
1. Tinjauan Tentang <i>Coping Stress</i> .....	16
a. Pengertian <i>Stress</i> .....	16
b. Jenis-jenis <i>Stress</i> .....	16
c. Sumber <i>Stress</i> .....	17
d. Tahapan-Tahapan Terjadinya <i>Stress</i> .....	18
e. Kiat Melawan <i>Stress</i> Menurut Al-Qur'an .....	18
f. Pengertian <i>Coping Stress</i> .....	20
g. Macam-Macam <i>Coping</i> .....	21
h. Metode <i>Coping</i> .....	23
i. Strategi <i>Coping</i> .....	24
j. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Strategi <i>Coping</i> .....	27
2. Ujian TOEFL .....	28
a. Pengertian TOEFL .....	28
b. Kemampuan Yang Diuji dalam TOEFL .....	29

c. Skor TOEFL .....	29
d. Kapan dan dimana Seseorang Bisa Mengikuti Tes TOEFL .....	30
3. Ujian IMKA .....	32
a. Selayang Pandang IMKA .....	32
b. Materi IMKA .....	32
c. Skor IMKA .....	34
d. Alur Pendaftaran IMKA .....	35

### **BAB III GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN**

1. Pusat Pengembangan Bahasa UIN Walisongo .....	37
a. Sejarah Berdirinya Pusat Pengembangan Bahasa UIN Walisongo ....	37
b. Visi dan Misi Pusat Pengembangan Bahasa UIN Walisongo .....	37
c. Struktur Organisasi Pusat Pengembangan Bahasa UIN Walisongo ..	38
d. Ketentuan Umum Pusat Pengembangan Bahasa UIN Walisongo .....	38
e. Tujuan dan Target Pusat Pengembangan Bahasa UIN Walisongo ....	39
f. IMKA .....	39
g. TOEFL .....	39
2. Gambaran <i>stress</i> mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA .	40
3. Gambaran strategi <i>coping stress</i> mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA .....	44

### **BAB IV ANALISIS *COPPING STRESS* MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN WALISONGO SEMARANG ANGKATAN 2016 DALAM MENGHADAPI UJIAN TOEFL DAN IMKA**

1. Analisis <i>stress</i> mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA .	51
2. Analisis strategi <i>coping stress</i> mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA .....	56

### **BAB V PENUTUP**

1. Kesimpulan .....	61
2. Saran .....	62
3. Penutup .....	62

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **BIODATA PENULIS**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Setiap orang berpotensi mengidap *stress*, tanpa mengenal umur, ras, agama, maupun status sosial-ekonomi. *Stress* ini tidak disebabkan oleh kelemahan pribadi, melainkan karena faktor eksternal (Aizid, 2015 : 14). Ketika individu lahir hingga akhir hayatnya, setiap individu akan selalu menemui berbagai tekanan dan tuntutan dalam usaha menjalani kehidupan ini, baik dari lingkungan sekitarnya maupun dirinya sendiri. Dalam usaha pemenuhan kebutuhan, individu dapat mengalami *stress*. *Stress* yang berkepanjangan dapat mengakibatkan melemahnya kemampuan fisik maupun psikologis tubuhnya.

Memang, diakui atau tidak, hari-hari terberat adalah ketika kita mendapatkan tekanan hidup (masalah mental) yang berujung *stress*. Ketika terserang *stress*, semangat hidup kita akan melemah. Orang *stress* tidak bisa berfikir panjang dan berusaha mencari solusi pengobatannya. Akibatnya adalah ia akan cenderung bertindak gila, seperti bunuh diri atau berbuat asusila (Aizid, 2015 : 19).

Pada dasarnya besar kecilnya masalah yang menegangkan tersebut adalah relatif, tergantung dari tinggi rendahnya kedewasaan kepribadian serta bagaimana sudut pandang seseorang dalam menghadapinya. Sebagian besar dari mereka yang mengalami ketegangan mengambil jalan pintas dengan menghisap rokok secara berlebihan, obat penenang, miuman keras dan lain sebagainya dengan harapan terhindar *stress*.

*Stress* adalah peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya dan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, ataupun merokok terus. *Stress* digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, dalam hal ini *stress* muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimal. Lebih lanjut Greenberg menyatakan *stress* juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang (Greenberg, 2002 : 2).

Menurut Johnston (2006) *stress* adalah tanda kelemahan rohani meskipun iman menjadi sumber kekuatan besar, itu tidak membuat kita kebal terhadap *stress*, *stress*

adalah motivator alami yang dirancang untuk membantu tubuh kita meningkatkan dan menggerakkan tubuh kita untuk berbuat lebih baik, akan tetapi *stress* yang sangat kuat atau berlangsung lama dapat melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasi (*coping ability*) dan menyebabkan *distress* emosional seperti depresi atau kecemasan, atau kelelahan fisik seperti sakit kepala dan kelelahan.

*Stress* selalu dapat mempengaruhi tubuh manusia, yang meliputi mental, emosional, dan fisik. Mental dan perilaku *stress* gejala sering menutupi efek psikologis dari *stress* pada orang yang menderita *stress*. Gejala *stress* emosional adalah mereka yang akan mempengaruhi emosi atau hubungan manusia yang terkait masalah. Fisik *stress* adalah gejala yang mempengaruhi tubuh dan berbagai organ-organ dari tubuh (Wangsa, 2010 : 29-30).

*Stress* itu sendiri sebenarnya tidak selalu bermakna negatif. Karena itu di beberapa diri dan tempat, *stress* terkadang justru melahirkan situasi dinamis, yang mendorong seseorang mencapai prestasi yang tinggi. Namun begitu sifat *stress* dalam pengertian positif seperti ini hanya dimungkinkan ketika aku (subyek) sang individu yang mengalami beban tidak pernah jauh lebih kecil dari problem yang dialaminya. Ada pun jika aku (subyek) individu tersugesti menjadi jauh lebih kerdil dari problem maka gejala yang muncul justru bersifat sebaliknya. Tegangan-tegangan dalam *stress* akan membawa seseorang pada berbagai situasi bersifat destruktif (Wangsa, 2010 : 16).

Hal-hal yang menimbulkan *stress* bagi tiap-tiap orang tidak sama, karena tiap-tiap orang memiliki daya tahan tubuh yang berbeda setiap menghadapi masalah dan karena tiap-tiap orang memiliki toleransi yang berbeda-beda dalam menghadapi tuntutan atau tekanan. Masalah atau tuntutan yang menimbulkan *stress* pada seseorang, belum tentu menimbulkan *stress* pada orang lain. Dalam situasi lain, bahkan suatu kondisi yang sama dapat menimbulkan *stress* dengan tingkat yang berbeda-beda pada beberapa orang sekaligus, salah satu contohnya adalah menghadapi ujian TOEFL dan IMKA.

Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo adalah Universitas Islam riset terdepan berbasis kesatuan ilmu pengetahuan untuk kemanusiaan dan peradaban pada tahun 2038. Disebutkan di dalam SK Rektor Nomor 12 tahun 2012 yang mewajibkan setiap mahasiswa memiliki sertifikat lulus *Ikhtibar Mi'yar al-Kafa'ah fi al-Lughah al-Arabiyyah* (IMKA) dan *Test of English as a Foreign Language* (TOEFL) sebelum menyandang title sarjana.

Tertuang di dalam Peraturan Pemerintah Nomor 08 Tahun 2012 tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Pasal (4) Ayat (1) dan (2) menyatakan bahwa capaian pembelajaran yang diperoleh melalui pendidikan atau pelatihan kerja dinyatakan dalam bentuk sertifikat. Sertifikat yang dimaksud bisa berbentuk ijazah atau sertifikat kompetensi. Sedangkan di UIN Walisongo sertifikat TOEFL dan IMKA merupakan syarat yang diajukan sebagai persyaratan wajib bagi mahasiswa yang akan melakukan munaqosah atau sidang skripsi dikalangan UIN Walisongo termasuk Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Artinya bagi mahasiswa yang belum lulus TOEFL dan IMKA dan belum mendapatkan sertifikat lulus, maka ia tidak bisa mengikuti munaqosah atau sidang skripsi. Tidak hanya dikalangan UIN Walisongo saja yang mewajibkan mahasiswanya untuk memiliki sertifikat kelulusan TOEFL dan IMKA sebagai persyaratan wajib untuk mengikuti munaqosah atau sidang skripsi. Akan tetapi di Universitas yang berbasis Islam lain pun mewajibkan mahasiswanya memiliki sertifikat kelulusan TOEFL dan IMKA sebagai salah satu syarat wajib untuk mengikuti munaqosah atau sidang skripsi ([fakdakom.walisongo.ac.id](http://fakdakom.walisongo.ac.id)).

Sebagai salah satu syarat untuk mengikuti ujian munaqosah atau sidang skripsi, suka atau tidak, mau atau tidak mau, terpaksa ataupun tidak, setiap mahasiswa harus mengikuti ujian TOEFL dan IMKA guna mendapatkan sertifikat lulus ujian TOEFL dan IMKA. Dengan kata lain bahwa setiap mahasiswa yang menempuh pendidikan di UIN Walisongo wajib mengikuti ujian TOEFL dan IMKA.

Secara akademik di Fakultas Dakwah UIN Walisongo ketika mahasiswa yang akan mengikuti ujian munaqosah atau sidang skripsi diwajibkan memiliki sertifikat lulus TOEFL dan IMKA. Dikarenakan banyak latar belakang mahasiswa dari berbagai lulusan Sekolah Menengah Atas (ada yang dari SMA, MA, SMK dan Pondok pesantren), jadi tidak semua mahasiswa yang mempunyai kesiapan menghadapi ujian TOEFL dan IMKA (<https://forlap.ristekdikti.go.id>detail>).

Seperti yang dikemukakan oleh Eva F. (salah satu mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi angkatan 2016), dikarenakan dia berlatar belakang dari lulusan SMA Negeri dimana disekolahnya tidak ada mata pelajaran Bahasa Arab sehingga ketika kuliah di UIN Walisongo agak mengalami kesulitan dalam mencerna mata kuliah Bahasa Arab. Sehingga ketika mengerjakan soal IMKA pun ia mengalami kesulitan dalam mengerjakan soal-soalnya. Akan tetapi ketika mengerjakan soal TOEFL ia tidak mengalami kendala atau kesulitan yang sangat signifikan seperti mengerjakan soal IMKA. Masalah-masalah tersebut yang berkaitan dengan TOEFL dan IMKA seperti

bentuk soal yang rumit dan menerjemahkannya ke dalam bahasa Indonesia sehingga membutuhkan waktu yang lama untuk mengerjakan soal-soal, sedangkan dalam pengerjaan soal dibatasi oleh waktu yang telah ditentukan (Wawancara, 27 Januari 2019).

Nada, mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) angkatan 2016, menyatakan sepanjang pengalamannya yang telah gagal tiga kali tes TOEFL, bahwa teori yang yang didapatkan di kelas berbeda dengan soal yang dihadapi di lapangan. Pada akhirnya, mahasiswa asal Tegal ini, terpaksa ikut kursus di PPB sebagai alternatif, lantaran hasil ujiannya kian menurun. Tes pertama nilainya 300, tes kedua 360, dan tes ke tiga 340 (Wawancara, 20 Juli 2020). Pendapat berbeda dikemukakan Singgang. Mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) angkatan 2016 itu, cenderung menyalahkan dirinya sendiri, ketika tidak lulus tes IMKA 5 kali (Wawancara, 28 Juli 2020).

Realitanya mahasiswa menganggap ujian TOEFL dan IMKA sebagai beban dan tekanan. Takut akan hasil ujiannya tidak lulus sesuai dengan standar yang telah ditentukan, sulit membagi waktu dalam mengerjakan, sulit membaca dan menerjemahkan kata per kata sehingga membuat mahasiswa merasa putus asa dan mengerjakan soal dengan menghitung kancing baju.

Dari data yang diperoleh *Amanat*, persentase kelulusan untuk ujian TOEFL dan IMKA sangat rendah. Sepanjang Oktober 2017 sampai Februari 2018, persentase kelulusan TOEFL dari 1489 mahasiswa pada ujian pertama hanya 14%. Sedangkan untuk IMKA 19,1% dari 1627 mahasiswa. Pada ujian kedua, dari 1129 mahasiswa yang mengikuti TOEFL, persentase kelulusan hanya 13,3%. Untuk IMKA, dari 1102 peserta ujian, yang lulus hanya 15,9%. Sementara pada ujian ketiga, hasilnya pun tak jauh beda, dari 575 peserta TOEFL, hanya 11,3% yang lulus. Serta untuk IMKA dari 478 mahasiswa, hanya 15.5% yang lulus (Aulia', 2008 : 7).

Permasalahan yang timbul dalam menghadapi ujian TOEFL dan IKMA disebut dengan istilah *stressor*. *Stressor* dan tuntutan yang dihadapi dapat menyebabkan mahasiswa rentan mengalami *stress*.

Menurut Sarafino, ketika seseorang dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan *stress*, maka individu itu terdorong untuk melakukan perilaku *coping*. *Coping* adalah sebuah proses individu berusaha mengatur pertentangan atau ketidaksesuaian antara tuntutan dan sumber daya yang ada dalam situasi yang meimbulkan *stress* di mana manajemen ini mengindikasikan bahwa usaha *coping*



sangat bervariasi dan tidak secara esensial selalu mengarah pada pemecahan masalah. Selain dapat mengarah pada perbaikan untuk mengatasi masalah. *Coping* juga dapat membantu individu untuk mengubah persepsinya atas pertentangan yang ada dalam situasi *stress*. Individu dapat melakukan toleransi dengan menerima bahaya atau tekanan atau bisa juga melarikan diri atau menolak situasi tersebut (Perdana, 2015 : 2).

Secara alamiah baik disadari ataupun tidak, individu sesungguhnya telah menggunakan strategi *coping* dalam menghadapi *stress*. Strategi *coping* adalah cara yang dilakukan untuk merubah lingkungan atau situasi atau menyelesaikan masalah yang sedang dirasakan atau dihadapi (Rasmun, 2009 : 29).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti "*Coping Stress* Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang Angkatan 2016 dalam Menghadapi Ujian TOEFL dan IMKA di Pusat Pengembangan Bahasa (PPB) UIN Walisongo Semarang".

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimanakah bentuk *stress* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA?
2. Bagaimanakah bentuk strategi *coping stress* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **a. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bentuk *stress* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA.
2. Untuk mengetahui bentuk strategi *coping stress* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA.

### **b. Manfaat Penelitian**

Manfaat Penelitian

Penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari aspek teoritis maupun dari aspek praktik.

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam hal *coping stress* mahasiswa dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA, sehingga penelitian ini dapat menambah khasanah karya ilmiah bagi Fakultas Dakwah dan Komunikasi khususnya jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI).

## 2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai *coping stress* sehingga diharapkan mahasiswa dapat mengetahui gejala-gejala penyebab *stress* saat menghadapi ujian TOEFL dan IMKA.

## D. Tinjauan Pustaka

**Pertama**, penelitian Veronika Dwiasih Wulandari (2009), yang berjudul “*Tingkat Stress Siswa SMA Kelas XII di Yogyakarta dalam Menghadapi Ujian Nasional*”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian ini berfokus pada gambaran tentang tingkat *stress* siswa SMA kelas XII di Yogyakarta dalam menghadapi ujian nasional. Bahwa hasil penelitian menunjukkan siswa SMA kelas XII mengalami stres pada kategori sedang dan rendah: 58 subyek (63,74%) berada pada tingkat stres sedang dan 33 subyek (36,26%) berada pada tingkat stres rendah.

Berdasarkan penelitian tersebut terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang akan disusun penulis. Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan disusun penulis sama-sama meneliti tentang gambaran tingkat *stress* dalam menghadapi ujian, dan yang membedakan penelitian di atas lebih memfokuskan pada gambaran tentang tingkat *stress* siswa SMA kelas XII di Yogyakarta dalam menghadapi ujian nasional bukan untuk mengetahui bagaimanapun bentuk *stress* dan bagaimana bentuk *coping stress* dalam menghadapi ujian. Penelitian tersebut berada di SMA Kelas XII di Yogyakarta sedangkan penelitian yang akan disusun penulis berada di UIN Walisongo Semarang.

**Kedua**, penelitian Dwi Pangestutik (2018) dengan judul “*Perbedaan Strategi Koping Terhadap Stressor Menghadapi Ujian Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung*”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi asosiatif dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian yang digunakan adalah korelasi bivariate. Bahwa terdapat hubungan yang signifikan

antara variabel strategi koping terhadap stressor menghadapi ujian skripsi. Hal ini terlihat pada nilai korelasi yang diperoleh  $R_{tabel}$  untuk  $n=30$  dan  $\alpha=0.05$  adalah 0.361 sehingga nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0.470 > 0.361$ ). Sedangkan angka  $sig.(2-tailed)$  adalah 0.009 nilai ini lebih kecil dari pada batas kritis  $\alpha = 0.05$  dengan tingkat signifikansi / probabilitas ( $0.009 < 0.05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga ada hubungan strategi koping terhadap stressor menghadapi ujian skripsi. Nilai koefisien determinasi antara strategi koping terhadap stressor menghadapi ujian skripsi sebesar ( $R^2=0,173$ ).

Berdasarkan penelitian di atas terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang akan disusun penulis. Persamaan penelitian di atas sama-sama membahas strategi *coping* individu dalam mengatasi kondisi *stress* yang dialami oleh individu, adapun yang membedakan penelitian di atas yaitu masalah yang dihadapi seperti halnya dalam penelitian tersebut hanya berfokus pada strategi *coping* yang digunakan untuk mengetahui mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi. Sedangkan penulis berfokus pada *coping stress* mahasiswa FDK UIN Walisongo Angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL & IMKA.

**Ketiga**, penelitian Nur Yahya (2015) dengan judul “*Hubungan Intensitas Sholat Dhuha Terhadap Coping Stress Siswa Menghadapi Ujian Nasional (Studi Kasus SMP Muhammadiyah 03 Bangsri Jepara)*”. Metode yang digunakan penelitian kuantitatif. Adapun hasil dari penelitian di atas menunjukkan semakin tinggi melaksanakan sholat dhuha, maka semakin tinggi *coping stress* siswa menghadapi UN pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 03 Bangsri, dan semakin rendah melaksanakan sholat dhuha maka semakin rendah *coping stress* siswa menghadapi UN pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 03 Bangsri.

Berdasarkan penelitian di atas terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang akan disusun penulis. Persamaan antara penelitian di atas dan penulis kaji sama-sama menjelaskan *coping stress* dalam menghadapi ujian. Adapun yang membedakan dengan penelitian yang penulis kaji yaitu terletak pada objek penelitian dalam *coping stress* menghadapi ujian, sedangkan dalam penelitian di atas mengkaji hubungan intensitas sholat dhuha terhadap *coping stress* siswa menghadapi ujian nasional (studi kasus SMP Muhammadiyah 03 Bangsri Jepara).

**Keempat**, penelitian Chandra Meiriska Krisnaningrum (2015), yang berjudul “*Hubungan Strategi Koping Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian SBMPTN*”. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Adapun hasil dari penelitian ini

adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara strategi koping dengan kecemasan pada peserta yang menghadapi ujian SBMPTN. Hasil analisis penelitian menyatakan bahwa) ada peningkatan dan perbedaan tingkat kecemasan pada peserta SBMPTN, dimana tingkat kecemasan satu minggu sebelum ujian SBMPTN lebih tinggi daripada tingkat kecemasan dua minggu sebelum ujian SBMPTN, b) sumbangan efektif strategi koping terhadap kecemasan tergolong kecil (7,7%). Tingkat kecemasan peserta tergolong rendah meningkat menjadi sedang dicapai dalam 1 minggu, dan strategi koping tergolong tinggi. Informasi tambahan adalah bahwa hampir setengah dari jumlah peserta mengalami kecemasan lebih tinggi dikarenakan orang tua melihat dari sibling si peserta yang mampu masuk PTN dengan SBMPTN maupun tidak.

Berdasarkan penelitian di atas terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang akan disusun penulis. Persamaan antara penelitian di atas dan penulis kaji adalah sama-sama meneliti tentang strategi koping dalam menghadapi ujian, sedangkan yang membedakan dengan penelitian yang penulis kaji yaitu terletak pada penelitian di atas untuk mengetahui adakah hubungan antara strategi koping dengan kecemasan menghadapi ujian SBMPTN sedangkan penelitian yang akan penulis kaji adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran *coping stress* mahasiswa FDK UIN Walisongo Angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA.

**Kelima,** penelitian Rina Nurrohmahsari yang berjudul "*Hubungan Antara Konsep Diri Akademik Dan Strategi Koping Dalam Menghadapi Ujian Semester*". Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Adapun hasil penelitiannya adalah adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara konsep diri akademik dengan strategi koping dalam menghadapi ujian semester. Semakin tinggi konsep diri akademik maka semakin pula tinggi strategi koping dalam menghadapi ujian semester.

Berdasarkan penelitian di atas terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang akan disusun penulis. Persamaan antara penelitian di atas dan penulis kaji adalah sama-sama meneliti tentang strategi koping dalam menghadapi ujian, sedangkan yang membedakan dengan penelitian yang penulis kaji yaitu terletak pada penelitian di atas mengkaji tentang untuk mengetahui hubungan antara konsep diri akademik dengan strategi koping dalam menghadapi Ujian Semester pada siswa-siswi SMP. Sedangkan penelitian yang peneliti kaji akan membahas tentang bagaimana gambaran *stress* dan *coping stress* dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA bagi mahasiswa khususnya mahasiswa FDK UIN Walisongo angkatan 2016 UIN Walisongo.

**Keenam,** penelitian Muhammad Nanang Suprayogi dan Anisa Fauziah (2011) yang berjudul “*Gambaran Strategi Coping Stress Siswa Kelas XII SMAN 42 Jakarta dalam Menghadapi Ujian Nasional*”. Metode yang digunakan adalah Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner sebagai alat ukur untuk mengetahui gambaran pengambilan strategi coping stress siswa-siswi SMAN 42 Jakarta. Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa pada siswa kelas XII SMAN 42 Jakarta lebih dominan menggunakan effective coping untuk mengatasi stres mereka akibat menghadapi Ujian Nasional. Strategi yang paling banyak digunakan adalah removing stress dan managing stress reaction.

Berdasarkan penelitian di atas terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang akan disusun penulis. Persamaan antara penelitian di atas dan penulis kaji adalah sama-sama meneliti tentang strategi coping dalam menghadapi ujian, sedangkan yang membedakan dengan penelitian yang penulis kaji yaitu terletak pada penelitian di atas mengkaji tentang gambaran strategi *coping stress* siswa kelas XII SMAN 42 Jakarta dalam menghadapi Ujian Nasional. Sedangkan penelitian yang peneliti kaji akan membahas tentang bagaimana gambaran *stress* dan *coping stress* dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA bagi mahasiswa khususnya mahasiswa FDK UIN Walisongo angkatan 2016 UIN Walisongo.

## **E. Metodologi Penelitian**

### **1. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, yakni kualitatif deskriptif yaitu penulisan yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan status fenomena secara sistematis dan rasional (logika) (Arikunto, 2002 : 245). Penelitian kualitatif berusaha mencari makna, pengertian, pemahaman tentang suatu fenomena, kejadian maupun kehidupan manusia dengan terlibat langsung atau tidak langsung dengan setting yang diteliti, kontekstual dan menyeluruh (Yusuf, 2014 : 328).

Spesifikasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif, di mana penelitian ini digunakan untuk menggambarkan fenomena yang terdapat pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA. Penelitian ini tidak mencari atau menjelaskan hubungan, tidak menguji hipotesis atau membuat prediksi (Rakhmat, 1995 : 24). Penelitian ini diharapkan dapat menemukan sekaligus mendeskripsikan data secara menyeluruh dan utuh mengenai *coping stress* Mahasiswa Fakultas

Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA.

Pendekatan penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan psikologis. Pendekatan ini bertujuan untuk membuat motif-motif bawah sadar menjadi motif-motif yang dilakukan secara sadar. Hal ini kemungkinan akan menghasilkan perubahan spontan dalam diri Mahasiswa FDK UIN Walisongo angkatan 2016. Selain itu, sekali motif-motif bawah sadar menjadi yang dilakukan secara sadar, Mahasiswa bisa menentukan pilihan dan menciptakan perubahan. Proses perubahan psikologis dalam suatu kelompok terjadi sebagai akibat adanya kekuatan-kekuatan eksternal atau internal dalam diri yang berasal dari interaksi unik dalam kelompok (Geldard, 2001 : 20-21).

## 2. Definisi Konseptual

Definisi konseptual yaitu suatu definisi yang masih berupa konsep dan maknanya masih sangat abstrak walaupun secara intuitif masih bisa dipahami maksudnya (Azwar, 2007 : 72). Definisi konseptual dalam penelitian ini adalah:

### a. *Coping Stress*

*Coping* sering dimaknai sebagai cara untuk memecahkan masalah (*problem solving*) (Siswanto, 2007 : 59). *Coping* merupakan cara individu dalam menyelesaikan situasi yang menekan keadaan psikis. *Coping* tersebut merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya secara fisik (Rasmi dan Rasumun, 2001 : 29).

Stone dalam (Prayascitta, 2010 : 32) mengatakan bahwa *coping* merupakan proses dinamik dari suatu pola perilaku atau pikiran-pikiran seseorang secara sadar digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan atau menegangkan.

Menurut Lazarus dan Launier (Rahayu, 1997 : 63) *coping* adalah usaha yang berorientasi pada tindakan intra psikis untuk mengendalikan atau menguasai, menerima, melemahkan serta memperkecil pengaruh lingkungan, tuntutan internal dan konflik tersebut melampaui kemampuan seseorang.

Sejalan dengan pendapat Lazarus dan LAunier Shin dkk (dalam Rahayu, 1997 : 63) mengemukakan bahwa *coping* adalah usaha untuk mengurangi *stress* dan tekanan perasaan. Tekanan perasaan ini bisa terjadi karena adanya hal-hal atau masalah-masalah yang tidak terpecahkan.

Dapat disimpulkan bahwa *coping stress* merupakan suatu cara untuk memecahkan atau mengurangi *stress* atas masalah yang dihadapi oleh individu yang diakibatkan oleh tekanan atau tuntutan yang melampaui kemampuannya.

**b. Ujian IMKA**

IMKA adalah singkatan dari *ikhtibar mi'yâr al-Kafa'ah fî al-lughah al-arabiyyah*. Merupakan ujian untuk mengukur kemampuan berbahasa Arab. IMKA dilatarbelakangi oleh keinginan memiliki standar baku ujian berbahasa Arab. Awalnya, variasi soal IMKA (versi lama), terdiri dari esai (*kitabatul ibarah*), pilihan ganda (*ikhtiyar al-muta'addid*), analisis teks (*tahlil al-ibarah*), dan membuat karangan (*insya'*). Variasi ini dinilai ideal untuk mengukur kemampuan berbahasa Arab (Saifullah, 2018 : 5).

**c. Ujian TOEFL**

TOEFL (*Test of English as a Foreign Language*) adalah tes bahasa Inggris sebagai bahasa asing untuk mengetahui kemampuan bahasa Inggris seseorang yang mencakup: **Listening Comprehension** (*Pemahaman dalam Mendengarkan*) **Structure and Written Expression** (*Struktur dan ungkapan secara tertulis berkaitan dengan English Grammar atau tata bahasa inggris*), Reading Comprehension (*Pemahaman Bacaan*), dan di masa depan ada **Writing** (*Menulis*) (Riyanto, 2011 : 1).

TOEFL (*Test of English as a Foreign Language*) merupakan tes bahasa Inggris sebagai bahasa asing bagi *non-native speakers of English* (bukan penutur asli bahasa Inggris) yang meliputi *listening comprehension* (pemahaman mendengarkan), *structure and written expression* (struktur dan ungkapan secara tertulis berkaitan dengan English grammar atau tata bahasa Inggris), *reading comprehension* (pemahaman bacaan), *speaking ability* (kemampuan berbicara), dan *writing ability* (kemampuan menulis). Namun hingga saat ini, speaking ability dan writing ability belum banyak digunakan (Riyanto & Handhini, 2016 : 2).

Dari pengertian yang telah dijabarkan diatas, penulis menyimpulkan bahwa Ujian TOEFL adalah tes bahasa inggris yang dilakukan guna mengukur kemampuan bahasa asing seseorang yang dikerjakan baik melalui tertulis maupun CBT (*Computer Best Test*) yang terdiri dari *Listening*

### 3. Sumber dan Jenis Data

Sumber data adalah subjek dari mana data itu diperoleh (Arikunto, 2002 : 107). Maka dalam hal ini penulis mengambil data dari berbagai sumber seperti karya tulis yang mendukung dan relevan dengan penulisan, serta dari buku-buku maupun jurnal penelitian.

Menurut sumbernya, data penulisan dibagi menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subyek penulisan dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung pada subyek sebagai sumber informasi yang dicari. Data sekunder adalah data yang diperoleh pihak lain langsung diperoleh penulis dari subyek penulisanya (Azwar, 1998 : 91). Sedangkan jenis datanya menggunakan data lapangan dan literature.

#### **Sumber Data Primer**

Dalam penulisan ini, sumber primernya adalah Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 UIN Walisongo.

#### **Sumber Data Sekunder**

Sedangkan sumber data sekundernya adalah pegawai ataupun staff kantor Pusat Pengembangan Bahasa UIN Walisongo dan dosen pengajar di Pusat Pengembangan Bahasa UIN Walisongo sebagai penunjang dari sumber primer disertai dengan buku-buku tentang *stress* dan *coping stress* serta jurnal yang sesuai dengan judul penulisan. Selain itu juga dokumen-dokumen yang berkaitan dengan judul penulisan yang diperlukan oleh penulis.

### 4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan (Sugiyono, 2015 : 308).

#### a. Observasi

Nasution (1988) menyatakan bahwa, observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi. Data itu, dikumpulkan dan sering dengan bantuan berbagai alat yang sangat



canggih, sehingga benda-benda yang sangat kecil (proton dan electron) maupun yang sangat jauh (benda ruang angkasa) dapat di observasi dengan jelas (Sugiyono, 2018 : 226).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik observasi terus terang atau tersamar, artinya peneliti dalam melakukan pengumpulan data menyatakan terus terang kepada sumber data / *key informan*. Akan tetapi dalam suatu saat peneliti juga tidak terus terang atau tersamar dalam observasi, hal ini untuk menghindari kalau suatu data yang dicari merupakan data yang masih dirahasiakan. Kemungkinan kalau dilakukan dengan terus terang, maka peneliti tidak akan diijinkan untuk melakukan observasi (Sugiyono, 2018 : 228).

b. Wawancara / Interview

Esterberg (2002) mendefinisikan interview sebagai berikut “*a meeting of two persons to exchange information and idea through question and responses, resulting in communication and joint construction of meaning about a particular topic*”. Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui Tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu (Sugiyono, 2018 : 231).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur (*semistructure interview*), di mana dalam pelaksanaannya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara jenis ini adalah untuk menemukan permasalahan secara terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara dimintai pendapat dan ide-idenya. Dalam teknik ini peneliti perlu mendengarkan secara teliti dan mencatat apa yang dikemukakan oleh informan (Sugiyono, 2018 : 233)

Dari alasan tersebut kemudian peneliti membuat pedoman wawancara untuk menggali data yang diperlukan agar wawancara tetap terarah dan mendalam.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), cerita, biografi, peraturan, kebijakan.

Dokumen yang berbentuk gambar misalnya, foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya, karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film, dan lain-lain. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif (Sugiyono, 2018 : 240).

Metode dokumentasi digunakan untuk meneliti dokumen-dokumen (arsip-arsip) yang berkaitan erat dengan penelitian ini. Alasan menggunakan metode dokumentasi ini adalah untuk mendapatkan data-data tentang gambaran umum *coping stress* mahasiswa angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL, IMKA dan gambaran umum mengenai Pusat Pengembangan Bahasa (PPB) di Universitas Islam Negeri Walisongo.

#### 5. Teknik Analisis Data

Dalam menganalisa data yang terkumpul menggunakan analisis kualitatif deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada berdasarkan data-data (Narbuko dan Achmadi, 2005 : 44). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa kualitatif deskriptif dengan teknik analisis induktif. Data-data yang telah diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi selanjutnya dianalisa dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data-data yang sudah dikumpulkan sesuai dengan fakta tanpa ada maksud membuat generalisasi dari hasil penelitian. Teknik analisis induktif digunakan untuk menarik kesimpulan dari data yang telah dideskripsikan dan kemudian akan dicocokkan dengan landasan yang ada.

#### F. Sistematika Penulisan

Penulis akan memberikan sistematika berserta penjelasan untuk mempermudah dalam memahami gambaran secara menyeluruh tentang skripsi ini. Bahasan tentang skripsi ini terdiri dari lima bab, yang satu sama lainnya berkaitan. Sistematis penulisan sebagai berikut:

- BAB I : Berisi tentang pendahuluan penulisan skripsi yang meliputi sub bab yang menguraikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, sistematika penulisan skripsi.
- BAB II : Berisi tentang landasan teori yang terbagi menjadi empat sub bab, sub bab pertama mengemukakan tentang *stress* yang meliputi: pengertian *stress*, jenis-jenis *stress*, sumber *stress*,

tahapan-tahapan terjadinya *stress*, kiat melawan *stress* menurut al-Qur'an. Sub bab kedua tentang pengertian *coping*, macam-macam *coping*, metode *coping*, strategi *coping*, faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping*. Sub bab ketiga membahas mengenai pengertian TOEFL, kemampuan yang diuji dalam tes TOEFL, skor TOEFL, kapan dan dimana seseorang bisa mengikuti tes TOEFL. Sub bab keempat membahas tentang pengertian IMKA yang meliputi: salayang pandang IMKA, materi IMKA yang terdiri dari *maharah al-istima*, *maharah kalam*, *maharah qira'ah*, dan *maharah al-kitabah*, skor IMKA.

BAB III : Berisi tentang paparan data, objek dari hasil penelitian. Bab ini terbagi menjadi dua sub bab. Sub bab pertama berisi tentang gambaran umum Pusat Pengembangan Bahasa UIN Walisongo. Sub bab kedua berisi tentang *coping stress* Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi angkatan 2016 UIN Walisongo yang meliputi bentuk-bentuk *stress* mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA, bentuk strategi *coping stress* mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA.

BAB IV : Berisi rumusan masalah pertama dan kedua yaitu bentuk-bentuk *stress* dan bagaimana bentuk strategi *coping stress* Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi angkatan 2016 UIN Walisongo.

BAB V : Penutup. Pada bab yang terakhir ini membahas tentang kesimpulan dari pembahasan, kemudian saran-saran serta penutup.

## BAB II

### *COPPING STRESS, UJIAN TOEFL, DAN UJIAN IMKA*

#### 1. Tinjauan tentang *coping stress*

##### a. Pengertian *stress*

Istilah *stress* diperkenalkan oleh Selye pada tahun 1930 dalam bidang psikologi dan kedokteran. Ia mendefinisikan *stress* sebagai reaksi dari organism terhadap situasi yang membebani atau mengancam jiwanya. ‘Stres’ sendiri sesungguhnya berasal dari istilah latin yaitu berasal dari kata “*stringere*” yang mempunyai arti ketegangan dan tekanan. *Stress* merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Di mana harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya terganggu (Wangsa, 2010 : 15).

*Stress* adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, *stress* memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, *stress* dapat mengancam keseimbangan fisiologis. *Stress* emosi dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri dan orang lain. *Stress* intelektual akan mengganggu persepsi dan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah, *stress* sosial akan mengganggu hubungan individu terhadap kehidupan (Hans Selye, 1956; Davis, et al. 1989; Barbara Kozier, et al, 1989 dalam Rasmun, 2009 : 9).

*Stress* adalah keadaan mental kita mengalami kelelahan. Awalnya, *stress* memang bukan gangguan jiwa (kesehatan) yang berbahaya. Namun, jika tidak segera disikapi, dampaknya dapat melebihi virus yang paling berbahaya, dan tidak jarang dapat mematikan (Aizid, 2015 : 22).

Penulis simpulkan bahwa *stress* adalah gangguan mental yang dihadapi oleh seseorang akibat ketika individu berada dalam tekanan-tekanan yang muncul dari kegagalan seseorang dalam memenuhi kebutuhannya atau keinginannya dan tekanan ini bisa berasal dari dalam diri atau dari luar. Dampak *stress* tidak hanya mengenai gangguan fungsional sampai kelainan organ tubuh seseorang, akan tetapi juga dapat berdampak pada kejiwaan seseorang (Psikologik/ Psikiatrik) misalnya kecemasan atau depresi.

##### b. Jenis-jenis *stress*

Dilihat dari efeknya *stress* oleh para psikolog dibedakan menjadi dua, yaitu:

1. *Eustress*, yaitu hasil dari respon terhadap *stress* yang bersifat sehat, positif, konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi.
2. *Distress*, yaitu hasil dari respon terhadap *stress* yang bersifat tidak sehat, negative, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian (Wangsa, 2010 : 22).

**c. Sumber *stress***

Sumber *stress* dapat berasal dari dalam tubuh dan diluar tubuh, sumber *stress* dapat berupa biologic/fisiologik, kimia psikologik, sosial dan spiritual, terjadinya *stress* karena stressor tersebut dirasakan dan dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis contohnya:

1. *Stressor biologic* dapat berupa; mikroba; bakteri, virus dan jasad renik lainnya, hewan, binatang, bermacam tumbuhan dan makhluk hidup lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan misalnya; tumbuhnya jerawat (*acne*), demam, digigit binatang dll, yang dipersepsikan dapat mengancam konsep diri individu.
2. *Stressor* fisik dapat berupa; perubahan iklim, alam, suhu, cuaca, geografi; yang meliputi letak tempat tinggal, domisili demografi; berupa jumlah anggota dalam keluarga, nutrisi, radiasi kepadatan penduduk, imigrasi, kebisingan dll.
3. *Stressor* kimia; dari dalam tubuh dapat berupa serum darah dan glukosa sedangkan dari luar tubuh dapat berupa obat, pengobatan, pemakaian alcohol, nikotin, cafein, polusi udara, gas beracun, insektisida, pencemaran lingkungan, bahan-bahan kosmetika, bahan-bahan pengawet, pewarna dan lain-lain.
4. *Stressor* sosial psikologik, yaitu labeling (penamaan) dan prasangka, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, kekejaman (aniaya, perkosaan) konflik peran, percaya diri yang rendah, perubahan ekonomi, emosi yang negative, dan kehamilan.

5. *Stressor* spiritual; yaitu adanya persepsi negatif terhadap nilai-nilai ke-Tuhanan.

Tidak hanya *stressor* negatif yang menyebabkan *stress* tetapi *stressor* positif pun dapat menyebabkan *stress*, misalnya, kenaikan pangkat, promosi jabatan, tumbuh kembang, menikah, mempunyai anak dll, semua perubahan yang terjadi sepanjang daur kehidupan (Rasmun, 2004 : 10-11).

**d. Tahapan-tahapan terjadinya *stress***

Adapun tahapan-tahapn terjadinya *stress* adalah sebagai berikut:

1. Seorang yang dilanda *stress*, tubuhnya akan memanfaatkan zat gizi ekstra dibandingkan ketika kondisi normal.
2. Tanpa disadari cadangan energi yang tersimpan di dalam tubuh akan terkuras habis, dan saat itulah yang bersangkutan akan mengalami kelelahan mental atau *stress*.
3. Tahap selanjutnya adalah berat badan turun drastis atau *over weight*. Hal ini disebabkan karena penderita *stress* mengalami penurunan nafsu makan.
4. Efek yang umum terjadi adalah energi habis, stamina terkuras, dan daya tahan tubuh melemah sehingga penyakit menyerang.
5. Akibat yang lebih parah lagi adalah *stress* dapat mempengaruhi kejernihan pola pikir seseorang. Hal ini karena otak penderita kehabisan energi untuk bekerja normal. Dalam keadaan ini, orang *stress* dapat mengalami perasaan aneh, seperti resah, gelisah, cemas, perasaan takut, hingga frustrasi berat atau putus asa (Aizid, 2015 : 25).

**e. Kiat melawan *stress* menurut Al-Qur'an**

Agama Islam memiliki cara ampuh untuk mengatasi *stress*. Hal ini seperti yang dicontohkan oleh Rasulullah Saw. dan yang diterangkan di dalam Al-Qur'an. Adapun cara-cara mengatasi adalah sebagai berikut:

1. Berwudhu

Ketika mengalami *stress*, detak jantung akan meningkat dan tidak stabil. Untuk itu, penderita stres disarankan berwudhu. Rasakan nikmatnya kesejukan air wudhu yang mengalir membasahi kepala dan mendinginkan pikiran anda. Berdoalah sehabis wudhu. Wudhu telah terbukti dapat menenangkan pikiran dan menentramkan hati.

2. Shalat

Shalat merupakan penawar *stress* yang direkomendasikan Allah Swt. dalam Al-Qur'an Allah Swt. berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: *"Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."* (QS. Al-Baqarah: 153)

Menjaga shalat fardhu dan memperbanyak shalat sunnah terbukti dapat mengatasi *stress*. Banyak kajian dari pakar psikologi Barat yang telah memperlakukan fadhilah shalat dalam memberi ketenangan jiwa dan pemikiran seseorang.

Dalam konteks Islam, dengan mendirikan shalat fardhu dan diiringi dengan shalat-shalat sunnah, maka seseorang akan diberikan pertolongan oleh Allah Swt. dalam mengatasi dari berbagai kesusahan dan *stress*.

### 3. Berdzikir dan berdoa

Memang betul, mengingat Allah Swt. (*zikrullah*) dapat mengatasi *stress*. Dengan mengingat dan mengembalikan segalanya kepada Allah Swt., maka *stress* akan dapat diatasi. Hal ini sebagaimana yang difirmankan Allah Swt.:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: *"Yaitu, orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang."* (QS. Ar-Ra'd: 28)

Di dalam ayat tersebut terdapat kata *tathmainnal qulub*, hati akan tenang, maksudnya orang yang *stress* akan lebih tenang dan rileks ketika ia mengingat Allah Swt. melalui dzikir dan doa. Menurut ulama tafsir, yang termasuk *zikrullah* adalah melakukan shalat, membaca al-Qur'an, dan menyebut *laa ilaha ilallah* sebanyak-banyaknya. Jadi, berdzikir tidak hanya dengan tahmid, tasbih, dan takbir, melainkan juga bisa dengan membaca al-Qur'an, menunaikan shalat, dan lain-lain.

Selain itu, dengan berdoa, memohon ampunan, dan menyerahkan segala yang telah diusahakan kepada-Nya juga dapat menjadi obat *stress*. Tentang hal ini, Allah Swt. berfirman:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Artinya: "Dan, Tuhanmu berfirman, 'Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Ku-perkenankan bagimu. Sesungguhnya, orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk Neraka Jahannam dalam keadaan hina dina.'" (QS. Al-Mu'min: 60)

#### 4. Membaca al-Qur'an

Al-Qur'an merupakan obat mujarab penyakit yang menyerang hati manusia, termasuk *stress*. Untuk itu, dianjurkan bagi Anda yang sedang *stress* agar membaca al-Qur'an dengan tenang, dan rasakan dampaknya. Membaca, mendengar, mengamalkan dan menghayati setiap bacaan al-Qur'an adalah cara praktis menghindari, mencegah dan mengatasi *stress*. Dengan membaca al-Qur'an hati kita akan tenang dan pikiran menjadi jernih.

#### 5. Sabar

Jika *stress* menghadapi masalah yang sukar diputuskan "salah atau benarnya" sesuatu, maka bersabarlah. Sebab, sabar adalah salah satu obat penyakit hati (*stress*). Dalam ayat al-Qur'an disebutkan *faa shabrun jamil*, maka bersabar itu lebih indah (Aizid, 2015 : 31-39).

#### f. Pengertian *coping stress*

*Coping* berasal dari kata *cipong* yang bermakna harafiah pengatasan/ penanggulangan (*to cope with* = mengatasi, menanggulangi). *Coping* juga sering dimaknai sebagai cara untuk memecahkan masalah (*problem solving*). *Coping* lebih mengarah pada yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi. Atau dengan kata lain, *coping* adalah bagaimana reaksi orang menghadapi *stress*/ tekanan (Siswanto, 2007 : 60).

*Coping* adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi *stresfull*. *Coping* tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik (Rasmun, 2009 : 29).



Menurut Baron & Byrne menyatakan bahwa *coping* adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolelir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi (Rasmun, 2004 : 30). Sejalan dengan pendapat Baron & Byrne , menurut Lazarus dan Launier (Rahayu, 1997 : 63) *coping* adalah usaha yang berorientasi pada tindakan intra psikis untuk mengendalikan atau menguasai, menerima, melemahkan serta memperkecil pengaruh lingkungan, tuntutan internal dan konflik tersebut melampaui kemampuan seseorang.

Mekanisme koping bisa diperoleh dengan proses belajar dalam pengertian luas. Apabila individu mempunyai mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi *stress*, maka *stressor* tidak akan menimbulkan stress yang berakibat kesakitan, tetapi *stressor* akan menjadi stimulan yang mendatangkan *wellnes* atau prestasi. Strategi koping yang dikembangkan tiap individu berbeda-beda dalam menghadapi *stressor*. Sebagian ada yang mengembangkan koping yang konstruktif, namun tidak sedikit yang justru memilih koping yang destruktif (Ema, 2013 : 94-95).

Jadi *coping* adalah upaya atau cara untuk mengatasi masalah dan menyesuaikan diri dengan keinginan yang akan dicapai dan respons terhadap situasi yang menjadi ancaman bagi diri individu baik secara fisik, psikologik atau upaya untuk mengurangi atau mentoleransi ancaman yang menjadi beban perasaan yang karena *stress*. Setiap individu melakukan *coping* tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu (Rasmun, 2004 : 30). Dalam kamus psikologi, *coping strategies* (strategi penanggulangan) merupakan sebuah cara yang disadari dan rasional untuk menghadapi dan mengatasi kecemasan hidup (Reber, 2010 : 207).

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *coping stress* adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul, mengurangi kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan atau tuntutan yang individu hadapi.

#### **g. Macam-macam *coping***

##### **1. *Coping* psikologis**

Pada umumnya gejala yang ditimbulkan akibat *stress* psikologis tergantung pada dua faktor yaitu:

- a. Bagaimana persepsi atau penerimaan individu terhadap *stressor*, artinya berat ancaman yang dirasakan oleh individu tersebut terhadap *stressor* yang diterimanya.
- b. Keefektifan strategi *coping* yang digunakan oleh individu ; artinya dalam menghadapi *stressor*, jika strategi yang digunakan efektif maka menghasilkan adaptasi yang baik dan menjadi suatu pola baru dalam kehidupan, tetapi jika sebaliknya dapat mengakibatkan gangguan kesehatan fisik maupun psikologis.

## 2. *Coping* Psiko-sosial

Adalah reaksi psiko-sosial terhadap adanya stimulus yang diterima atau dihadapi oleh klien, menurut Stuart dan Sundeen (1991), mengemukakan bahwa terdapat dua kategori *coping* yang bisa dilakukan untuk mengatasi *stress* dan kecemasan (Rasmun, 2004 : 31). Antara lain;

- a. Reaksi yang berorientasi pada tugas (*task oriented reaction*) cara ini digunakan untuk menyelesaikan masalah, menyelesaikan konflik dan memenuhi kebutuhan dasar. Terdapat 3 macam reaksi yang berorientasi pada tugas yaitu:

### 1. Perilaku menyerang (*fight*)

Individu menggunakan energinya untuk melakukan perlawanan dalam rangka mempertahankan integritas pribadinya. Perilaku yang ditampilkan dapat merupakan tindakan konstruktif maupun destruktif, destruktif yaitu tindakan agresif (menyerang) terhadap sasaran / obyek dapat merupakan benda, barang atau orang atau bahkan terhadap dirinya sendiri. Sedangkan sikap bermusuhan yang ditampilkan adalah berupa rasa benci, marah dan dendam yang memanjang. Sedangkan tindakan konstruktif adalah upaya individu dalam menyelesaikan masalah secara asertif. Yaitu mengungkapkan dengan kata-kata terhadap rasa ketidak senyannya.

### 2. Perilaku menarik diri (*withdrawl*)

Menarik diri adalah perilaku yang menunjukkan pengasingan diri dari lingkungan dan orang lain, jadi secara fisik dan psikologis individu secara sadar pergi meninggalkan lingkungan yang menjadi sumber *stressor* misalnya; individu melarikan diri dari sumber *stress*, menjauhi sumber beracun, polusi dan sumber infeksi.

Sedangkan reaksi psikologis individu menampilkan diri secara apatis, pendiam dan munculnya perasaan tidak berminat yang menetap pada individu.

### 3. Kompromi

Kompromi adalah merupakan tindakan konstruktif yang dilakukan oleh individu untuk menyelesaikan masalah, lazimnya kompromi dilakukan dengan cara bermusyawarah atau negosiasi untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, secara umum kompromi dapat mengurangi ketegangan dan masalah dapat diselesaikan.

#### b. Reaksi yang berorientasi pada Ego

Reaksi ini sering digunakan oleh individu dalam menghadapi *stress*, atau kecemasan, jika individu melakukannya dalam waktu sesaat maka akan dapat mengurangi kecemasan, tetapi jika digunakan dalam waktu yang lama akan dapat mengakibatkan gangguan orientasi realita, memburuknya hubungan interpersonal dan menurunnya produktifitas kerja. Koping ini bekerja tidak sadar sehingga penyelesaiannya sering sulit dan tidak realistis (Rasmun, 2009 : 30-34).

### h. Metode *coping*

Ada dua metode *coping* yang digunakan oleh individu dalam mengatasi masalah psikologis seperti yang dikemukakan oleh Bell (1977), dua metode tersebut antara lain adalah:

#### 1. Metode *coping* jangka panjang

Cara ini adalah konstruktif dan merupakan cara yang efektif dan realistis dalam menangani masalah psikologis untuk kurun waktu yang lama, contohnya adalah;

- a. Berbicara dengan orang lain “curhat” (curah pendapat dari hati-kehati) dengan teman, keluarga atau profesi tentang masalah yang sedang dihadapi.
- b. Mencoba mencari informasi lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi.
- c. Menghubungkan situasi atau masalah yang sedang dihadapi dengan kekuatan supranatural.
- d. Melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan atau masalah.

- e. Membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi.
  - f. Mengambil pelajaran dari peristiwa atau pengalaman masa lalu.
2. Metode *coping* jangka pendek

Cara ini digunakan untuk mengurangi stres atau ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara, tetapi tidak efektif jika digunakan dalam jangka panjang. Contohnya adalah;

- a. Menggunakan alkohol atau obat-obatan.
- b. Melamun dan fantasi.
- c. Mencoba melihat aspek humor dari situasi yang tidak menyenangkan.
- d. Tidak ragu, dan merasa yakin bahwa semua akan kembali stabil.
- e. Banyak tidur.
- f. Banyak merokok.
- g. Menangis.
- h. Beralih pada aktivitas lain agar dapat melupakan masalah.

Pada tingkat keluarga *coping* yang dilakukan dalam menghadapi masalah atau ketegangan seperti yang dikemukakan oleh Mc. Cubbin (1979) adalah;

- a. Mencari dukungan sosial seperti minta bantuan keluarga, tetangga, teman, atau keluarga jauh.
- b. *Reframing* yaitu mengkaji ulang kejadian masa lalu agar lebih dapat menanganinya dan menerima, menggunakan pengalaman masa lalu untuk mengurangi stres atau kecemasan.
- c. Mencari dukungan spiritual, berdoa, menemui pemuka agama atau aktif pada pertemuan ibadah.
- d. Menggerakkan keluarga untuk mencari dan menerima bantuan.
- e. Penilaian secara *passive* terhadap peristiwa yang dialami dengan cara menonton tv atau diam saja (Rasmun, 2009 : 37-39).

#### i. Strategi *coping*

Menurut Lazarus dan Folkman secara umum membagi strategi *coping* menjadi dua macam yakni:

- 1. Strategi *coping* berfokus pada masalah (*problem focused form of coping mechanism / direct action*) adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila

dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat terkontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku *coping* yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan jika individu merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut atau ia yakin bahwa sumberdaya yang dimiliki dapat mengubah situasi, contoh penelitian yang dilakukan oleh Ninno *et al.* (1998), yakni strategi *coping* berpusat pada masalah yaitu: melakukan pinjaman dari bank, membeli makanan dengan kredit, mengubah perilaku makan dan menjual aset yang masih dimiliki. Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada masalah adalah:

- a. *Planful problem solving* yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analisis dalam menyelesaikan masalah. Contohnya, seseorang yang melakukan *planful problem solving* akan bekerja dengan penuh konsentrasi dan perancangan yang cukup baik serta mau merubah gaya hidupnya agar masalah yang dihadapi secara perlahan-lahan dapat terselesaikan.
  - b. *Confrontative coping* yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat resiko yang harus diambil. Contohnya, seseorang yang melakukan *confrontative coping* akan menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan yang berlaku walaupun kadang kala mengalami resiko yang cukup besar.
  - c. *Seeking social support* yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Contohnya, seseorang yang melakukan *seeking social support* akan selalu berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mencari bantuan dari orang lain di luar keluarga seperti teman, tetangga, pengambil kebijakan dan profesional, bantuan tersebut bias berbentuk fisik dan non fisik.
2. Strategi *coping* berfokus pada emosi (*emotion focused of coping / palliative form*) adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi

fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah *stressor* secara langsung. Perilaku *coping* yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut, contohnya masih dalam penelitian yang dilakukan oleh Ninno *et al.* (1998), yakni strategi *coping* yang digunakan rumah tangga dalam mengatasi masalah pangan akibat banjir besar di Bangladesh berpusat pada emosi adalah pasrah menerima apa adanya, berdo'a dan mengharapkan bantuan, simpati dan belas kasihan dari masyarakat dan pemerintah. Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada emosi adalah:

- a. *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religious. Contohnya, seseorang yang melakukan *positive reappraisal* akan selalu berfikir positif dan mengambil hikmahnya atas segala sesuatu yang terjadi dan tidak pernah menyalahkan orang lain serta bersyukur dengan apa yang dimilikinya.
- b. *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha menundukkan segala sesuatu sebagaimana mestinya. Contohnya, seseorang yang melakukan *accepting responsibility* akan menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini sebagaimana mestinya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialaminya.
- c. *Self controlling* (pengendalian diri) yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini untuk penyelesaian masalah akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa.
- d. *Distancing* (menjaga jarak) agar tidak terbelenggu oleh permasalahan. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini dalam penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang kurang

peduli terhadap persoalan yang sedang dihadapi bahkan mencoba melupakan seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa.

- e. *Escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini untuk penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan bahkan sering kali melibatkan diri kedalam perbuatan negative seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain (Siti Maryam, 2017 : 103-104).

**j. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping***

Mutadin mengatakan bahwa cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu sendiri yang meliputi:

1. Kesehatan fisik; kesehatan merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi *stress* individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.
2. Keyakinan atau pandangan positif; keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengarahkan individu pada penilaian ketidak berdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe *problem-solving focused coping*.
3. Ketrampilan memecahkan masalah; ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.
4. Ketrampilan sosial; ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.
5. Dukungan sosial; dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

6. Materi; dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang memiliki pengaruh dalam strategi *coping* individu antara lain: keadaan fisik yang meliputi kesehatan dan vitalitas, keadaan psikologis yang merupakan kemampuan individu dalam memecahkan masalahnya, keyakinan dalam berfikir positif, keadaan sosial dimana individu mampu berkomunikasi dan keadaan spiritual seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan (Mutadin, 2002).

## 2. Ujian TOEFL

### a. Pengertian TOEFL

TOEFL (*Test of English as a Foreign Language*) adalah tes bahasa Inggris yang dirancang untuk mengukur penguasaan bahasa Inggris mereka yang bahasa ibunya bukan bahasa Inggris. Tes ini dikembangkan dan diselenggarakan oleh ETS (*Educational Testing Service*) sebuah lembaga nirlaba yang berkedudukan di Amerika Serikat, Kanada dan 80 negara lainnya di dunia (ETS: 1999) (Azies, 2013 : 5).

TOEFL (*Test of English as a Foreign Language*) merupakan tes bahasa Inggris sebagai bahasa asing bagi *non-native speakers of English* (bukan penutur asli bahasa Inggris) yang meliputi *listening comprehension* (pemahaman mendengarkan), *structure and written expression* (struktur dan ungkapan secara tertulis berkaitan dengan English grammar atau tata bahasa Inggris), *reading comprehension* (pemahaman bacaan), *speaking ability* (kemampuan berbicara), dan *writing ability* (kemampuan menulis). Namun hingga saat ini, speaking ability dan writing ability belum banyak digunakan (Riyanto & Handhini, 2016 : 2).

TOEFL (*Test of English as a Foreign Language*) adalah tes bahasa Inggris sebagai bahasa asing untuk mengetahui kemampuan bahasa Inggris seseorang yang mencakup: **Listening Comprehension** (*Pemahaman dalam Mendengarkan*) **Structure and Written Expression** (*Struktur dan ungkapan secara tertulis berkaitan dengan English Grammar atau tata bahasa Inggris*), **Reading Comprehension** (*Pemahaman Bacaan*), dan di masa depan ada **Writing** (*Menulis*) (Riyanto, 2011 : 1).

Dari pengertian yang telah dijabarkan diatas, penulis menyimpulkan bahwa TOEFL adalah tes bahasa Inggris yang dilakukan guna mengukur kemampuan bahasa asing seseorang yang dikerjakan baik melalui tertulis maupun CBT (*Computer Best*



*Test*) yang terdiri dari *Listening Comprehension*, *Structure and Written Expression*, *Reading Comprehension* dan *Writing*.

**b. Kemampuan yang diuji dalam TOEFL**

Ada tiga bagian tes TOEFL yang harus dikerjakan oleh peserta tes. Bagian pertama adalah soal-soal yang mengukur kemampuan *Listening Comprehension* dalam jumlah 50 soal, *Structure & Written Expression* 40 soal, *Reading Comprehension* 50 soal. Keseluruhan soal dibuat dalam bentuk pilihan berganda (kecuali untuk *Computer Based TOEFL* ada soal esai yang menguji kemampuan mengarang peserta dalam bahasa Inggris serta variasi lain bentuk soal seperti menjodohkan, meng *highlight* kata tertentu yang ada kaitannya dengan *main idea* suatu bacaan, dll). Keseluruhan tes berlangsung dalam waktu kurang lebih 150 menit, untuk *Papper and Pencil Based TOEFL*, dan kurang lebih 240 menit untuk *Computer Based TOEFL*. Waktu yang relatif lama untuk *Computer Based TOEFL* ini sudah termasuk prosedur tutorial (Azies, 2013 : 5).

**c. Skor TOEFL**

Secara umum kita mengenal tiga level penguasaan bahasa asing, yaitu Tingkat Dasar (*Elementary*), Tingkat Menengah (*Intermediate*), dan tingkat mahir (*Advanced*). Untuk skor TOEFL, para ahli bahasa biasanya mengelompokkan skor ini kedalam empat level berikut (Carson, *et al.*, 1990):

1. Tingkat Dasar (*Elementary*) : 310 s.d. 420
2. Tingkat Menengah Bawah (*Low Intermediate*) : 420 s.d. 480
3. Tingkat Menengah Atas (*High Intermediate*) : 480 s.d. 520
4. Tingkat Mahir (*Advanced*) : 525 s.d. 677

Dari klasifikasi skor diatas, mungkin muncul pertanyaan seandainya tes TOEFL diberikan kepada mahasiswa Amerika, misalnya, apakah mereka akan kesulitan mengerjakan soal-soal TOEFL? Studi yang dilakukan oleh Johson (1977) menyebutkan bahwa skor rata-rata yang diperoleh 173 mahasiswa tahun pertama dan kedua di Universitas Tennessee, Amerika Serikat, adalah 628. Artinya, bagi penutur bahasa Inggris sendiri, soal-soal TOEFL bisa dikerjakan dengan mudah, terbukti dari skor yang mereka peroleh yang berada pada level Mahir atau *Advanced*.

Dengan mengetahui klasifikasi tingkat penguasaan bahasa Inggris seperti yang terlihat diatas, kita tentu bias memaklumi bahwa sangatlah beralasan mengapa perguruan tinggi di Negara-negara yang menggunakan bahasa Inggris sebagai bahasa resminya, mensyaratkan skor TOEFL tertentu bagi calon mahasiswa internasional

mereka. Untuk bisa diterima di program S1, skor yang umumnya mereka tetapkan adalah sekitar 475 s.d. 550, sedangkan untuk masuk program S2 dan S3 persyaratan skor TOEFLnya lebih tinggi lagi yaitu sekitar 550 s.d. 600. (Azies, 2013 : 7).

Sedangkan untuk standar skor TOEFL yang ditetapkan di UIN Walisongo menurut SK-Rektor-403-Th-2117-ttg-Standar-SPMI pada poin 2 butir 2.4 menjelaskan bahwa lulusan Universitas memiliki kemampuan berbahasa Inggris setara dengan pencapaian skor TOEFL 400 (Sarjana), 460 (Magister), 470 (Doktor) dan syarat perolehan nilai minimal TOEFL untuk mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris adalah 450.

Pertanyaan yang sering mengemuka di forum-forum diskusi para pengajar Bahasa Inggris di Indonesia adalah beberapa seharusnya penguasaan bahasa Inggris seseorang mahasiswa di Indonesia agar mereka mampu menambah wawasan keilmuannya melalui bacaan yang ditulis dalam bahasa Inggris? Penguasaan pada level Dasar (*Elementary*) tentu tidak akan memberi kontribusi yang berarti bagi para mahasiswa di Indonesia dalam hal upaya peningkatan pengetahuan melalui buku-buku teks atau pengetahuan yang ditulis dalam bahasa Inggris. Diperlukan penguasaan minimal pada level Menengah Atas (*High Intermediate*) agar para mahasiswa bias menyerap materi perkuliahan yang ditulis dalam bahasa Inggris dengan relatif mudah.

Beberapa perguruan tinggi di Indonesia telah menetapkan skor TOEFL tertentu bagi para mahasiswanya. Dalam kaitannya dengan upaya peningkatan kualitas lulusan perguruan tinggi memiliki penguasaan TOEFL sampai pada tingkat tertentu diharapkan akan berdampak positif dan seharusnya kita dukung. Penguasaan bahasa Inggris yang baik diharapkan akan dapat meningkatkan kemampuan berfikir dan bekerja pada tingkat global, suatu kondisi kerja dimasa depan yang perlu kita persiapkan sejak sekarang (Azies, 2013 : 7).

**d. Kapan dan Dimana Seseorang Bisa Mengikuti Tes TOEFL**

*Paper and Pencil Based* TOEFL dan *Computer Based* TOEFL hanya bisa ditempuh pada waktu tertentu yang telah terjadwal jauh hari sebelum tes diselenggarakan. Tempat atau *testing center* dimana kedua tes ini diselenggarakan juga telah ditentukan oleh ETS sebagai pemegang lisensi tes TOEFL. Kedua macam tes TOEFL yang diselenggarakan di *testing center* tertentu tersebut biasa juga disebut *International* TOEFL. Hal ini dimaksudkan untuk membedakan keduanya dengan TOEFL ITP dan TOEFL *Equivalent / Prediction* (Azies, 2013 : 8).

Sedangkan untuk mengikuti TOEFL di UIN Walisongo, mahasiswa harus LOGIN terlebih dahulu dengan cara :

1. Akses ke website PPB : [ppb.walisongo.ac.id](http://ppb.walisongo.ac.id)
2. Klik menu / banner pendaftaran tes TOEFL dan IMKA
3. Bagi mahasiswa (D3/S1) (UKT/NON UKT) masukkan USER-ID & PASSWORD dengan menggunakan akun WALISIADIK.
4. Bagi mahasiswa S2/S menggunakan NIM
5. Bagi umum silahkan registrasi terlebih dahulu dengan cara :
  - a. Klik tombol warna merah (DAFTAR/REGISTER)
  - b. Lengkapi / isi formulir pendaftaran
  - c. Jika lupa password bisa membuka E-MAIL pada saat register.

Langkah kedua UPDATE DATA PESERTA :

1. Isi form secara benar dan lengkap
2. Update data biodata dan upload foto dengan cara klik menu profil lalu pilih tombol edit data diri dan upload foto
3. Klik menu : "DAFTAR TES"  
lalu pilih sub menu : "PESAN"  
kemudian klik tombol : "PESAN TES BARU"
4. Pilih jenis tes yang dikehendaki, lalu akan muncul PIN dan BIAYA untuk proses pembiayaan ke BANK JATENG SYARIAH (pin harap disimpan)

Langkah ketiga BAYAR KE BANK :

1. Segera lakukan pembayaran sesuai biaya yang tertera dengan menunjukkan PIN tadi ke BANK JATENG SYARIAH Peserta tes UKT yang baru mendaftar tes ke-1 S.D KE-3 tidak dipungut biaya
2. Biaya pendaftaran hanya berlaku untuk 1 kali tes, bagi peserta yang TIDAK LULUS tes diberi kompensasi mengulang hingga 2 kali tes.

Langkah keempat CETAK KARTU TES :

1. LOGIN kembali dengan akun yang anda miliki
2. Pilih opsi cetak untuk mencetak kartu tes
3. Bawalah kartu tes pada saat ujian yang telah ditentukan

(<https://sim-ppb.walisongo.ac.id>>pedoman, diakses pada tanggal 2 Mei 2019 pukul 14.30WIB)

### 3. Ujian IMKA

#### a. Selayang Pandang IMKA

Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo berkomitmen menyiapkan sarjana unggul dan kompetitif. Salah satu upaya yang ditempuh adalah penguatan kemampuan berbahasa asing, utamanya Bahasa Arab dan Bahasa Inggris yang keduanya merupakan bahasa internasional. Bahasa Arab dinilai penting sebagai kunci untuk mengakses literatur-literatur kajian keislaman. Bahasa Inggris juga penting. Selain untuk kepentingan akses literatur, Bahasa Inggris dinilai sebagai bahasa asing paling banyak difungsikan dalam komunikasi global.

Atas pertimbangan tersebut, UIN Walisongo menerbitkan SK Rektor Nomor: Un.10.0/R/PP.00.9/754/2016 di mana mahasiswa wajib mengikuti Perkuliahan Intensif Bahasa (PIB) Bahasa Arab, Bahasa Inggris, dan Bahasa Indonesia. Materi PIB – terutama Bahasa Arab – difokuskan pada empat ketrampilan, yaitu *maharah al-istima*, *maharah al-kalam*, *maharah al-qira'ah*, dan *maharah al-kitabah*. Keempat ketrampilan tersebut diukur melalui ujian IMKA.

IMKA adalah singkatan dari *ikhtibar mi'yâr al-Kafa'ah fî al-lughah al-arabiyyah*. Merupakan ujian untuk mengukur kemampuan berbahasa Arab. IMKA dilatarbelakangi oleh keinginan memiliki standar baku ujian berbahasa Arab. Awalnya, variasi soal IMKA (versi lama), terdiri dari esai (*kitabatul ibarah*), pilihan ganda (*ikhtiyar al-muta'addid*), analisis teks (*tahlil al-ibarah*), dan membuat karangan (*insya'*). Variasi ini dinilai ideal untuk mengukur kemampuan berbahasa Arab.

Pada perkembangannya, format soal IMKA mengalami perubahan, yaitu seluruh soal berupa pilihan ganda. Hal ini mempertimbangkan *background* akademik mahasiswa UIN Walisongo yang tidak semuanya memiliki bekal Bahasa Arab. Dengan format ini diharapkan mahasiswa mampu beradaptasi secara baik.

Selain pertimbangan di atas, perubahan ini dinilai sebagai solusi mempercepat koreksi LJK. Di tengah tuntutan lulus IMKA sebagai persyaratan akademik, PPB merasa perlu untuk mencari solusi agar rentang antara ujian dan koreksi dapat dipercepat. Dengan format soal pilihan ganda, PPB dapat mempercepat proses pengumuman hasil IMKA melalui optimalisasi scanner *Digital Mark Reader* (DMR) (Saifullah, 2018 : 5-6).

#### b. Materi IMKA

### 1. Mahârah al-istimâ

*Maharah al-istima'* adalah salah satu ketrampilan berbahasa Arab yang berhubungan dengan kemampuan mendengar/menyimak dan memahami isi wacana lisan, baik dalam bentuk dialog (*hiwar*) maupun monolog (*qit'ah*). *Istima'* merupakan obyek pertama yang diajukan dalam tes IMKA ini.

Tes *maharah al-istima'* atau tes menyimak adalah tes yang bertujuan untuk mengukur kemampuan mahasiswa dalam memahami wacana lisan., baik secara langsung maupun melalui rekaman audio. Dalam IMKA ini, mahasiswa akan diperdengarkan wacana lisan melalui rekaman audio. Wacana lisan ini tersebut adakalanya berupa dialog (*hiwar*) maupun monolog (*qit'ah*). Karena yang diujikan adalah ketrampilan menyimak yang berkaitan langsung dengan indra pendengaran, maka mahasiswa harus mendengarkan audio dengan baik dan fokus guna mendapatkan pemahaman yang benar dan utuh. Audio yang diperdengarkan berjumlah 6 yang masing-masing dari audio tersebut diikuti 5 soal. Jadi, soal dalam tes *maharah al-istima'* berjumlah 30 (Saifullah, 2018 : 10).

### 2. Maharah al-kalam

*Maharah al-kalam* atau yang lazim disebut dengan ketrampilan berbicara merupakan ketrampilan berbahasa yang kedua. *Maharah al-kalam* adalah ketrampilan untuk menyampaikan wacana lisan, baik berbentuk dialog(*hiwar*) maupun monolog (*qit'ah*). Ketrampilan ini bersifat aktif produktif, karena mahasiswa dituntut untuk mampu menyampaikan sesuatu dengan bahasa lisan. Berbeda dengan *maharah al-istima'* yang bersifat resptif, karena bersifat menerima dan memahami wacana lisan yang disampaikan.

Untuk tes *maharah al-kalam* dalam tes IMKA ini, mahasiswa tidak dituntut untuk menyampaikan wacana lisan, baik dialog (*hiwar*) maupun monolog (*qit'ah*). Namun mahasiswa akan disajikan beberapa pertanyaan yang terkait dengan ketrampilan berbicara yang berwujud soal tertulis. Jadi mahasiswa harus bisa menjawab ungkapan-ungkapan tertulis (*ta'birat tahririyah*) yang berkaitan dengan materi tes.

Adapun untuk tes *maharah kalam* ini, mahasiswa akan dihadapkan 20 soal yang berkaitan dengan bentuk ungkapan-ungkapan keseharian dalam percakapan, seperti ungkapan selamat (*tahni'ah*), angka-angka dan jam (*arqam wa sa'ah*) dan lain sebagainya (Saifullah, 2018 : 22).

### 3. Maharah al-qirâ'ah

*Maharah al-qirâh* adalah satu ketrampilan berbahasa Arab yang berkaitan dengan kemampuan untuk memahami berbagai jenis materi bacaan, seperti kemampuan memahami arti kata dan penggunaannya dalam kalimat.

Soal *maharah al-qirâ'ah* terdiri dari 30 pertanyaan dengan waktu 30 menit, yang dibagi dalam 3 bentuk soal; 10 soal pertama berupa *isti'âb al qira'ah* (memahami bacaan), 10 soal kedua berupa *takmil al jumlah* (menyempurnakan kalimat yang belum lengkap), dan 10 soal ketiga berupa *'ibârah (statement)* (Saifullah, 2018 : 29).

#### **4. Mahârah al-kitâbah**

*Mahârah al-kitâbah* atau yang biasa dikenal dengan ketrampilan menulis merupakan salah satu empat *maharah* (ketrampilan) yang harus dikuasai dalam mempelajari Bahasa Arab. *Mahârah al-kitâbah* adalah kemampuan dalam mendiskripsikan atau mengungkapkan isi pikiran, mulai dari aspek yang sederhana seperti menulis kata-kata sampai kepada aspek yang kompleks yaitu mengarang.

Soal kitabah dalam IMKA berjumlah 20 soal. Dibagi dalam tiga bentuk: *pertama, tartibul kalimat* (menyusun kata menjadi kalimat sempurna). *Kedua, tartibul jumal* (menyusun kalimat menjadi paragraph sempurna) dan yang *ketiga at-tarjamah* (menerjemahkan kalimat berbahasa Indonesia kedalam bahasa Arab dan sebaliknya) (Saifullah, 2018 : 40).

#### **c. Skor IMKA**

Pada *maharah al-istima, audio* diperdengarkan kepada peserta, baik dalam bentuk percakapan (*hiwar*) ataupun narasi (*qith'ah*). Jumlah soal sebanyak 30 soal yang dibagi ke dalam dua bagian; soal nomor 1-15, pertanyaan dituturkan secara oral pada audio dan ditulis juga pada lembar soal. Adapun nomor 16-30, pertanyaan tidak ditulis pada lembar soal, tetapi hanya dituturkan secara oral melalui audio.

Pada *maharah al-istima*, nilai untuk setiap nomornya sebesar 6 poin. Maka jika peserta dapat menjawab semua pertanyaan dengan benar, mendapatkan skor sebesar 180.

Soal berikutnya adalah *maharah al-kalam*. Terdapat 3 aspek pertanyaan pada sesi ini; pertama, *ta'aruf* atau pengenalan; kedua, *tahni'ah* (doa atau ucapan selamat); dan ketiga, *al-arqam wa al-sa'at* (angka dan jam). Jumlah pertanyaan pada sesi ini sebanyak 20 nomor dengan skor setiap nomornya sebesar 2 poin. Jadi total skor pada sesi ini sebesar 40 poin.

Setelah *maharah al-istima* dan *maharah al-kalam*, dilanjutkan dengan *maharah al-qira'ah*. Variasi pertanyaannya terdiri dari; *pertama*, menjawab pertanyaan; *kedua*, mengisi ruang kosong di sela-sela kalimat dengan kosakata yang bersesuaian; *ketiga*, menganalisis kesesuaian statmen dengan paragraph.

Jumlah pertanyaan pada *maharah al-qira'ah* adalah 30 soal dengan skor masing-masing nomor sebesar 6 poin. Jadi total skor maksimal adalah 180.

Yang terakhir adalah *maharah al-kitabah*. Pada sesi ini, bentuk soal terdiri dari 3 bentuk; *pertama*, mengurutkan kata yang telah disusun secara acak sehingga menjadi kalimat yang benar (*jumlah mufidah*); *kedua*, mengurutkan kalimat (*jumlah mufidah*) sehingga menjadi kesatuan paragraf (*faqarah muwwahadah*) dengan susunan makna yang sesuai; *ketiga*, mencari terjemahan yang tepat.

Jumlah pertanyaan pada *maharah al-kitabah* adalah 20 soal dengan skor masing-masing nomor sebesar 5 poin. Jadi total skor maksimal adalah 100 (Saifullah, 2018 : 6-7).

Sedangkan untuk syarat perolehan nilai minimal IMKA yang tertera pada SK-Rektor-403-Th-2117-ttg-Standar-SPMI pada poin 2 butir 2.3 menjelaskan bahwa lulusan Universitas memiliki kemampuan berbahasa Arab setara dengan pencapaian skor IMKA 300 (Sarjana), 325 (Magister), 350 (Doktor) dan untuk mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab adalah 350.

#### **d. Alur pendaftaran IMKA**

Alur pendaftaran IMKA di UIN Walisongo:

Mahasiswa harus LOGIN terlebih dahulu dengan cara :

1. Akses ke website PPB : [ppb.walisongo.ac.id](http://ppb.walisongo.ac.id)
2. Klik menu / banner pendaftaran tes TOEFL dan IMKA
3. Bagi mahasiswa (D3/S1) (UKT/NON UKT) masukkan USER-ID & PASSWORD dengan menggunakan akun WALISIADIK.
4. Bagi mahasiswa S2/S3 menggunakan NIM
5. Bagi umum silahkan registrasi terlebih dahulu dengan cara :
  - a. Klik tombol warna merah (DAFTAR/REGISTER)
  - b. Lengkapi / isi formulir pendaftaran
  - c. Jika lupa password bisa membuka E-MAIL pada saat register.

Langkah kedua UPDATE DATA PESERTA :

1. Isi form secara benar dan lengkap

2. Update data biodata dan upload foto dengan cara klik menu profil lalu pilih tombol edit data diri dan upload foto
3. Klik menu : "DAFTAR TES"  
lalu pilih sub menu : "PESAN"  
kemudian klik tombol : "PESAN TES BARU"
4. Pilih jenis tes yang dikehendaki, lalu akan muncul PIN dan BIAYA untuk proses pembiayaan ke BANK JATENG SYARIAH (pin harap disimpan)

Langkah ketiga BAYAR KE BANK :

1. Segera lakukan pembayaran sesuai biaya yang tertera dengan menunjukkan PIN tadi ke BANK JATENG SYARIAH
2. Peserta tes UKT yang baru mendaftar tes ke-1 S.D KE-3 tidak dipungut biaya
3. Biaya pendaftaran hanya berlaku untuk 1 kali tes, bagi peserta yang TIDAK LULUS tes diberi kompensasi mengulang hingga 2 kali tes.

Langkah keempat CETAK KARTU TES :

1. LOGIN kembali dengan akun yang anda miliki
2. Pilih opsi cetak untuk mencetak kartu tes
3. Bawalah kartu tes pada saat ujian yang telah ditentukan  
(<https://sim-ppb.walisongo.ac.id>>pedoman, diakses pada tanggal 2 Mei 2019 pukul 14.30WIB).



### **BAB III**

#### **GAMBARAN UMUM OBJEK DAN HASIL PENELITIAN**

##### **1. Pusat Pengembangan Bahasa UIN Walisongo**

###### **a. Sejarah Berdirinya Pusat Pengembangan Bahasa UIN Walisongo**

Pusat Pengembangan Bahasa selanjutnya disebut PPB adalah salah satu Unit Pelaksana Teknis (UPT) UIN Walisongo yang mempunyai tugas melaksanakan pelatihan dan pengembangan Bahasa bagi civitas akademika Universitas (pasal 82, Permenag 54/2015). Pusat Pengembangan Bahasa selanjutnya disebut PPB berdiri pada tahun 1980 yang didirikan oleh Khifni Sjadzali adik dari Menteri Agama yang bernama H. Munawir Sjadzali, MA yang dulu bernama UBINSA. Sampai kemudian pada tahun 2006 nama UBINSA diubah menjadi Pusat Budaya dan Bahasa (PBB) oleh Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag. Kemudian pada tahun 2011 nama Pusat Budaya dan Bahasa (PBB) berubah dan berganti nama menjadi Pusat Pengembangan Bahasa (PPB) dan nama itu bertahan hingga sekarang.

Memang tujuan dari Pusat Pengembangan Bahasa (PPB) adalah sebagai layanan peningkatan kualitas kemampuan atau kompetensi mahasiswa dalam Bahasa Arab atau Bahasa Inggris. Jadi Pusat Pengembangan Bahasa (PPB) memang bergelut berkaitan dengan masalah persiapan tentang buku-buku ajar, materi, kurikulum, dan pengajar. Karena itu pada idealnya adalah untuk mengantarkan dan juga membawa para peserta didik atau mahasiswa bisa dan memahami tentang Bahasa Arab atau Bahasa Inggris dan fungsi pemakaian Bahasa Arab atau Bahasa Inggris dalam pembelajaran ataupun studi di UIN Walisongo (Wawancara dengan bapak H. Alis Asikin, M.A., Kepala Pusat Pengembangan Bahasa, pada tanggal 27 Januari 2020).

###### **b. Visi dan Misi Pusat Pengembangan Bahasa UIN Walisongo**

Setiap lembaga yang didirikan mempunyai tujuan, begitu pula dengan Pusat Pengembangan Bahasa UIN Walisongo memiliki visi dan misi sebagai berikut :

###### **Visi**

Memudahkan orang berkomunikasi untuk hidup yang lebih baik.

###### **Misi**

- a) Menyelenggarakan pendidikan bahasa guna membekali peserta didik meraih sukses dalam studi dan karirnya.

- b) Memberikan pelayanan kebahasaan secara profesional guna memenuhi kebutuhan dan kepuasan pelanggan.
- c) Menyelenggarakan program kebahasaan guna menciptakan atmosfer internasional di UIN Walisongo.
- d) Menjalinkan kerjasama dengan pihak lain dari dalam maupun luar negeri dalam hal pengembangan kebahasaan.

**c. Struktur Organisasi Pusat Pengembangan Bahasa UIN Walisongo**

Kepala : H. Alis Asikin, M.A.

Koordinator :

- 1. Dr. H. Fakhruddin Aziz, Lc., M.Ag. (Bahasa Arab)
- 2. Agus Prayogo, M.Pd. (Bahasa Inggris)
- 3. Chyndy Febrindasari, S.Pd. MA. (Bahasa Indonesia)

Administrasi Keuangan : Darsini, S.E.

Administrasi Akademik :

- 1. Siti Purwati, M.Ag
- 2. M. Qommarudin, S.Pd

Staff Ahli :

- 1. Noor Amalia Chusna, M.Ling.
- 2. Aisa Rurkinantia, S.E, M.M.
- 3. Ika Nur Fitriani, M.Sc
- 4. Tara Puri Ducha R, M.Sc
- 5. Rita Ariyana Nur K, M.Sc
- 6. Arifana Nur K, Lc, M.S.I
- 7. A. Aziz Abidin, S.Th.I, M.Ag
- 8. Sutrisno, M.Sc

Adminstrasi Umum :

- 1. Usan Wintomo, S.Kom
- 2. Sutarjo

**d. Ketentuan Umum Pusat Pengembangan Bahasa UIN Walisongo**

Dalam Pedoman Program Intensif Bahasa ini yang dimaksud dengan program Intensif Bahasa disingkat PIB adalah program pembelajaran Bahasa yang meliputi Bahasa Arab (PIBA/Program Intensif Bahasa Arab), Bahasa Inggris (PIBI/Program intensif Bahasa Inggris) yang penyelenggaraannya dilakukan oleh Pusat Pengembangan Bahasa (PPB) UIN Walisongo. PPB adalah salah satu Unit

Pelaksana Teknis (UPT) UIN Walisongo yang mempunyai tugas melaksanakan pelatihan dan pengembangan bahasa bagi civitas akademika universitas.

IMKA (*Ikhtibar Mi'yar al-Kafa'ah fi al-Lughah al-Arabiyyah*) yang selanjutnya disebut IMKA adalah test terhadap kemampuan Bahasa Arab yang diselenggarakan oleh PPB dan menjadi salah satu syarat untuk menempuh ujian skripsi (munaqosyah) bagi mahasiswa S.1. TOEFL (*Test of English as a Foreign Language* (TOEFL) Preparation yang selanjutnya disebut TOEFL adalah test terhadap kemampuan Bahasa Inggris yang diselenggarakan oleh PPB dan menjadi salah satu syarat untuk menempuh ujian skripsi (munaqosyah) bagi mahasiswa S.1 dan D.3. Sertifikat IMKA dan TOEFL adalah bukti formal sebagai pengakuan yang diberikan oleh PPB dalam kemampuan Bahasa Arab dan Bahasa Inggris yang menjadi salah satu persyaratan untuk menempuh ujian skripsi (munaqosyah).

**e. Tujuan dan Target Pusat Pengembangan Bahasa UIN Walisongo**

Sesuai dengan yang tertuang dalam buku panduan PIB (Program Intensif Bahasa) Pasal 2 yang berbunyi :

PIB bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam berbahasa agar memenuhi standar minimal kemampuan berbahasa. Meningkatkan efektivitas pembelajaran Bahasa di UIN Walisongo. Menjamin perkuliahan Bahasa agar memenuhi standar kompetensi, standar materi, dan standar proses pembelajaran Bahasa di semua fakultas di UIN Walisongo.

**f. IMKA**

IMKA merupakan standar penjamin mutu calon alumni dalam berbahasa Arab yang sertifikatnya menjadi syarat untuk mengikuti ujian skripsi (munaqosyah) bagi mahasiswa S.1. standar kelulusan skor IMKA untuk semua program studi adalah minimal 300, dan khusus untuk Program Studi Pendidikan Bahasa Arab adalah minimal 350. Apabila pada tes IMKA pertama mahasiswa belum memenuhi skor yang telah ditentukan, maka kepadanya diberikan kesempatan mengulang tes 2 kali paling lambat 1 bulan setelah tes pertama. Apabila telah mengulang dan mahasiswa dan mahasiswa tetap belum mencapai skor IMKA yang telah ditentukan, maka mahasiswa tersebut dapat mengikuti kursus IMKA di PPB dan atau tes mengulang atas biaya sendiri. Serifikat IMKA dikeluarkan oleh PPB UIN Walisongo.

**g. TOEFL**

TOEFL merupakan standar penjamin mutu calon alumni dalam berbahasa Inggris yang sertifikatnya menjadi syarat untuk mengikuti ujian skripsi

(munaqosyah) bagi mahasiswa S.1 dan Tugas Akhir (TA) bagi mahasiswa D.3. standar kelulusan skor TOEFL untuk semua program studi adalah minimal 400, dan khusus untuk Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris adalah minimal 450. Apabila pada tes TOEFL pertama mahasiswa belum mencapai skor yang telah ditentukan, maka kepadanya diberikan kesempatan mengulang tes 2 kali paling lambat 1 bulan setelah tes pertama. Apabila telah mengulang dan mahasiswa tetap belum mencapai skor TOEFL yang telah ditentukan, maka mahasiswa tersebut dapat mengikuti kursus TOEFL di PPB dana tau tes mengulang atas biaya mandiri. Sertifikat TOEFL dikeluarkan PPB UIN Walisongo (Buku Panduan PIB).

## **2. Gambaran *stress* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA**

Mahasiswa yang sedang berada pada kategori *stress* memiliki tingkatan yang berbeda-beda, penyebab timbulnya *stress* yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi terutama Angkatan 2016 adalah dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA. Di mana gambaran keadaan *stress* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK) angkatan 2016 UIN Walisongo diantaranya mereka merasa gelisah jika belum selesai mengerjakan soal-soal TOEFL dan IMKA, tidak bisa mengerjakan dengan tenang jika dalam satu ruangan sudah ada yang selesai mengerjakan dan meninggalkan ruangan tes. Hal tersebut disampaikan oleh G, mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi jurusan MD (Manajemen Dakwah):

“Iya, apalagi kalau didalam ruangan tes jika ada orang yang sudah selesai mengerjakan langsung ditinggal keluar saya itu gelisah langsung bleng dan hilang konsentrasi saya. Jadi semakin panik, padahal waktu mengerjakannya itu waktunya masih lama.”

(Wawancara dengan G, MD, pada tanggal 22 Januari 2020)

Sejalan dengan ungkapan G, Z juga mengungkapkan bahwa dirinya selama menghadapi ujian atau tes TOEFL dan IMKA mengalami *stress* yang menimbulkan rasa gelisah ketika mengerjakan soal-soal ditambah lagi soal yang dirasakannya agak susah sehingga menambah rasa gelisah di dalam hatinya semakin kencang (wawancara dengan Z, mahasiswa BPI, pada tanggal 23 Januari 2020).

Berbeda halnya dengan A, dia mengungkapkan bahwa dikarenakan selama dirinya mengikuti ujian TOEFL dan IMKA dirinya merasakan senang dan bahkan dirinya percaya diri bahwa akan bejo dan lulus sehingga dirinya tidak mengalami *stress* karena mengerjakan soal-soal TOEFL dan IMKA namun A merasakan *stress*

dikarenakan kondisi tubuhnya merasakan kurang nyaman dengan tempat duduknya yang membuat dirinya pegal, capek dan jika dirinya melihat soal-soal membuatnya merasa pusing (wawancara dengan A, mahasiswa PMI, pada tanggal 28 Januari 2020).

Wawancara dengan U, mahasiswa PMI. U mengungkapkan bahwa selama menghadapi ujian atau tes dirinya merasakan *nerveous* dan mengungkapkan bahwa kurangnya persiapan juga bisa mempengaruhi dalam mengerjakan soal yang mengakibatkan dirinya selama menghadapi ujian atau tes mengalami sedikit *strees* dikarenakan U juga tidak setiap hari mengerjakan soal-soal seperti ini bahkan dirinya menganggap ujian atau tes TOEFL dan IMKA itu seperti menghadapi ujian nasional yang membuat dirinya deg-degan (wawancara dengan U, mahasiswa PMI, pada tanggal 21 Januari 2020)

N juga mengungkapkan bahwa selama mengikuti ujian atau tes TOEFL dan IMKA, N merasakan *stress* yang membuat keadaannya semakin deg-degan tidak terarah dengan soal yang ada didepan matanya dan N juga mengungkapkan bahwa keadaannya yang seperti itu membuat dirinya kesulitan untuk kembali lagi konsentrasi. Walaupun N dihadapkan dengan kondisi tersebut, N dapat mengerjakan atau menyelesaikan soal dengan keadaan yang tetap tenang dan satai (wawancara dengan N, mahasiswa PMI, pada tanggal 24 Januari 2020).

Namun berbeda halnya dengan ungkapan bapak Saiful selaku kepala Pusat Pengembangan Bahasa (PPB) menjelaskan bahwa

“*stress* itu menjadi hal yang kemudian perlu dicari jawabnya juga itu pada diri mahasiswa sendiri. Jadi sebenarnya kata-kata *stress* itu kembali ke diri kita masing-masing, lha nyatanya kalimat ini disiapkan betul-betul kalimat ini artinya begini, kalimat ini artinya begini. Insyaallah TOEFL dan IMKA itu sudah disesuaikan materinya. Bahwa ada bedede-beda ya memang harus beda, biar apa, mahasiswa itu bisa membedakan antara paham dan hafal.”

Memang diakui ataupun tidak dalam kehidupan sehari-hari *stress* dapat memberikan rasa tidak/kurang nyaman, tetapi *stress* juga dapat memberikan rasa nyaman. Sebagai elemen yang memberikan rasa nyaman *stress*, dapat dinikmati dan dapat dimanfaatkan. Selain itu, *stress* juga bisa menjadi pendorong untuk kehidupan lebih maju. Ketika *stress* berubah menjadi *distress*, maka akan menimbulkan banyak keluhan, ketika dalam keadaan yang akut maka akan membentuk kegelisahan dalam hati, dan ketika dalam bentuk yang kronis maka akan menimbulkan gangguan fisik maupun mental, kebosanan, kelelahan dan akhirnya menimbulkan kematian. Memang

penanganan *stress* itu tentunya harus sesuai dengan sifatnya dan tergantung dari tinggi rendahnya kedewasaan kepribadian serta bagaimana sudut pandang seseorang dalam menghadapinya. Selain itu penulis juga melakukan wawancara terhadap mahasiswa mengenai bagaimana pendapatnya tentang ujian TOEFL dan IMKA.

Sebagian mahasiswa menilai setuju dengan adanya ujian TOEFL dan IMKA sebagai syarat pendaftaran munaqosah atau ujian sidang skripsi. Seperti keterangan yang penulis dapatkan dari hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Angkatan 2016 UIN Walisongo, mahasiswa yang berinisial Singgang (KPI) menuturkan:

“Ya saya setuju kalau sertifikat TOEFL dan IMKA itu sebagai syarat pendaftaran ujian munaqosah, bagus itu, karena selain itu juga sebagai tolak ukur pengetahuan mahasiswa dalam memahami bahasa asing, apalagi dalam dunia industri syarat tes toefl sangat dibutuhkan.”

(Wawancara dengan Singgang, KPI, pada tanggal 22 Januari 2020)

Ungkapan dari mahasiswa yang berinisial Singgang, yaitu mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi jurusan KPI (Komunikasi Penyiaran Islam) lulusan dari SMK (Sekolah Menengah Kejuruan). Dia mengungkapkan walau dia berlatar belakang dari lulusan SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) bahwa setuju dengan adanya sertifikat TOEFL dan IMKA dijadikan sebagai syarat pendaftaran ujian munaqosah.

Hal yang sama juga dikatakan oleh Z (BPI) yang mengatakan bahwa dirinya setuju dengan ujian TOEFL dan IMKA karena untuk menguji keahlian Bahasa Inggris dan Bahasa Arab mahasiswa (wawancara dengan Z, BPI, pada tanggal 23 Januari 2020).

Hal yang sama juga dibenarkan oleh mahasiswa Y (MD) yang menyatakan bahwa dirinya setuju dengan adanya ujian TOEFL dan IMKA menjadi persyaratan wajib kelulusan bagi UIN.

“Ya itu memang sudah menjadi persyaratan wajib kelulusan bagi UIN sendiri. kita harus lulus TOEFL dan IMKA. Bukan hanya UIN saja mungkin semua Perguruan Tinggi. Kita sebagai mahasiswa. Sebenarnya tidak apa-apa dengan TOEFL dan IMKA itu. Ujian itu ya memang harus seperti itu. Kita yang Namanya mahasiswa itu dituntut Bahasa Inggrisnya OK. Karena kita berbasis Universitas Islam Bahasa Arabnya pun tak kalah harus OK.”

(Wawancara dengan Y, MD, pada tanggal 25 Januari 2020)

Namun berbeda dengan yang lainnya, Patrik salah satu mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi jurusan KPI (Komunikasi Penyiaran Islam) lulusan dari SMA (Sekolah Menengah Atas) yang mengatakan bahwa kurangnya sistem yang memadahi untuk ujian TOEFL dan IMKA, dengan sistem pengadaan ujian yang masih sulit diakses dan dijangkau.

“Ujian toefl dan imka sebenarnya efektif dan perlu asalkan pembelajaran sebelumnya juga maksimal, agar mahasiswa yang bukan berasal dari background agama juga paham dan bisa mengikuti imka dengan baik. Sebenarnya yang kurang memadahi adalah sistem pengadaan ujian yang masih sulit diakses dan dijangkau.”

(Wawancara dengan Patrik, KPI, pada tanggal 30 Januari 2020)

A (PMI) juga menegaskan bahwa jika dirinya merasa keberatan dan kesulitan dengan ujian TOEFL dan IMKA.

“Beberapa mahasiswa tidak lulus tepat waktu karena masalah toefl imka kadang kan kita bisa Bahasa Inggris tapi tidak bisa Bahasa Arab bahkan mungkin tidak bisa dua-duanya, apalagi pada saat mendaftar ujian toefl imka sulit untuk mendapatkan kursi bahkan login aja suka eror.”

(Wawancara dengan A, PMI, pada tanggal 25 Januari 2020)

Berbeda dengan pernyataannya dari bapak H. Alis Asikin, M.A. selaku ketua PPB (Pusat Pengembangan Bahasa) di UIN Walisongo yang mengatakan bahwa dalam pembuatan soal tidak ada koordinasi dengan mahasiswa. Namun PPB membuat soal-soal TOEFL dan IMKA disesuaikan dengan buku ajar mata kuliah Bahasa arab dan Bahasa inggris hampir 90%.

“Dalam pembuatan soal memang tidak ada koordinasi dengan mahasiswa. Dengan maksud pihak PPB (Pusat Pengembangan Bahasa) membuat soal TOEFL dan IMKA disesuaikan dengan buku ajar mata kuliah Bahasa arab 1 dan Bahasa Arab 2 dan Bahasa Inggris 1 dan Bahasa Inggris 2 itu hampir 90% dalam pembuatan soal diambil dari situ.”

(Wawancara dengan bapak H. Alis Asikin, M.A., ketua PPB (Pusat Pengembangan Bahasa, pada tanggal 27 Januari 2020)

Memang tidak mudah dalam pembuatan soal, terutama dalam pembuatan soal ujian TOEFL dan IMKA. Bukan hanya sekedar menulisnya saja tetapi juga dalam pembuatan soal harus memahami maksud atau isi dari kisi-kisi yang disusun. Menulis soal bukan hanya sekedar ambil sana ambil sini atau hanya sekedar copy paste saja,

juga harus memperhatikan tingkat kesukaran dari soal-soal yang akan diujikan. Dengan diadakannya ujian TOEFL dan IMKA ini tidak bertujuan semata-mata untuk membedakan mana mahasiswa yang pintar dan mana mahasiswa yang bodoh namun hal ini ditujukan untuk mengetahui sejauh mana mahasiswa mampu memahami dan menerima materi yang sudah dipelajari.

Banyaknya permasalahan yang dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA membuat mereka mengalami tekanan baik secara psikis maupun psikologis. Hal tersebut membuat para mahasiswa yang sedang menghadapi ujian TOEFL dan IMKA mengalami *stress*. Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat penulis simpulkan bahwa para mahasiswa khususnya mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Angkatan 2016 menunjukkan berada pada tingkat *stress* yang ringan dan mengalami tekanan psikologis terkait dengan menghadapi ujian atau tes TOEFL dan IMKA.

*Stress* yang ringan artinya mahasiswa merasakan adanya tekanan namun tidak merusak aspek fisiologis pada diri individu, dimana mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Angkatan 2016 merasakan gelisah, deg-degan, rasa percaya diri berkurang. Seperti yang disampaikan oleh G, mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi jurusan MD (Manajemen Dakwah), ketika dalam satu ruangan tes ada yang sudah selesai mengerjakan langsung ditinggal keluar, G akan merasakan gelisah langsung bleng dan hilang konsentrasinya. Jadi semakin panik untuk mengerjakan soal-soal, padahal waktu mengerjakannya masih lama. Wawancara dengan Z juga demikian, selama menghadapi ujian dirinya mengalami *stress* yang menimbulkan rasa gelisah ketika mengerjakan soal-soal ditambah lagi soal yang dirasakannya agak susah sehingga menambah rasa gelisah di dalam hatinya semakin kencang.

*Stress* merupakan masalah umum yang sering terjadi dalam kehidupan umat manusia. Hal ini dikarenakan *stress* sudah menjadi bagian hidup yang tak terelakkan. Baik dilingkungan rumah, kerja, keluarga, sekolah, kampus, maupun dimanapun. *Stress* pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun tanpa pandang usia, ras dan golongan. Yang menjadi permasalahan adalah apabila jumlah *stress* yang dialami pada individu itu begitu banyak. Dampaknya akan membahayakan kondisi mental dan fisik.

### **3. Gambaran strategi *coping stress* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA**



Sebelum melakukan *coping stress* dalam menangani atau menanggulangi terjadinya *stress*, alangkah baiknya mahasiswa benar-benar memahami sebab-sebab terjadinya *stress* itu lebih dulu sebelum memberikan langkah-langkah keluar bagi pemecahan permasalahan tersebut. Karena masing-masing mahasiswa tersebut berbeda-beda dalam cara mengatasi permasalahannya dan penanganannya sesuai dengan bentuk-bentuk *stress* yang dialami oleh mahasiswa khususnya mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Angkatan 2016 UIN Walisongo.

Ketika seseorang dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan *stress*, maka individu itu terdorong untuk melakukan perilaku *coping*. Secara alamiah baik disadari ataupun tidak, individu sesungguhnya telah menggunakan strategi *coping* dalam menghadapi *stress*. Pentingnya *coping stress* dalam pemecahan masalah supaya penanganan *stress* itu bisa tepat sasaran juga tidak menimbulkan permasalahan baru pada individu yang sedang mengalami *stress* dan supaya tidak ada kesalahpahaman atau kekeliruan dalam menangani *stress* tersebut.

Strategi yang dilakukan individu untuk mengurangi atau menanggulangi *stress* dinamakan *coping*. Strategi tersebut tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya lebih dari satu maupun bervariasi, hal ini juga tergantung pada kondisi individu dan kemampuan individu. Strategi *coping stress* merupakan segala usaha yang dilakukan individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul, mengurangi kesenjangan antara tuntutan situasi dan persepsi yang menekan dengan keadaan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutannya tersebut.

Sebagaimana A mahasiswa PMI, dalam wawancara mengatakan waktu *stress* terjadi dia lebih memilih mencoret-coret kertas dan menghayal. Pada saat *stress* kegiatan yang dilakukan adalah melamun atau menghayal dan mencoret-coret kertas. Selain itu waktunya dihabiskan untuk kembali mengerjakan soal lagi. Begitu berulang-ulang dilakukan oleh A hingga waktu mengerjakan soalnya selesai. Pada saat wawancara dia menjawab dalam mengikuti ujian atau tes apapun dia merasa seneng, dan mengungkapkan siapa tau bejo dan lulus. Dan dilihat dari ekspresi wajahnya ketika wawancara, A menunjukkan bahwa dia merasa lega dan pasrah dengan hasil ujian yang telah dikerjakannya. Strategi *coping* yang dilakukan oleh A adalah dengan melakukan menghayal atau yang sering dikenal dengan melamun dan beralih pada aktifitas lain dengan cara mencoret-coret kertas agar dapat melupakan masalah atau hanya sekedar meringankan *stress*/beban masalah yang dihadapinya. Metode *coping* yang dilakukan oleh A adalah metode *coping* jangka pendek yakni cara yang digunakan untuk

meengurangi *stress* atau ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara, tetapi tidak efektif jika digunakan dalam jangka panjang (wawancara dengan A, PMI, pada tanggal 28 Januari 2020).

Wawancara dengan Y mahasiswa MD dan Z mahasiswa BPI, selama saat menghadapi ujian atau tes TOEFL dan IMKA bahwa mereka merasakan santai dan biasa saja. Meskipun ini tes pertama kali bagi mereka. Menurutny selama menghadapi ujian atau tes TOEFL dan IMKA itu seperti tes biasanya, cuman sedikit ngantuk karena pengawasnya yang terlalu sepaneng dan sedikit panas karena ruangnya yang kurang mendukung. Namun ketika Y mengalami *stress* saat menghadapi ujian atau tes Y hanya bisa melakukan aktifitas bermain-main pensil dengan cara diputer-puter tidak jelas hanya untuk menghibur dirinya sendiri dengan harapan supaya mood mengerjakan soalnya bisa kembali lagi. Jikalau mood mengerjakannya belum kembali lagi, Y biasanya bernyanyi di dalam hati, kalau tidak Y akan berusaha mengingat-ingat terus bahwa dia mengikuti ujian atau tes TOEFL dan IMKA hanya mempunyai kesempatan tiga kali saja. Sehingga Y berusaha sebisa mungkin dengan kesempatan ini ia kerjakan sebaik mungkin walaupun hasilnya tidak sesuai dengan yang dia harapkan. Namun berbeda halnya dengan Z, ketika Z mengalami *stress* saat menghadapi ujian dia lebih memilih berdoa dan berserah diri kepada Allah. Mereka melakukan aktifitas yang berguna dan yakin bahwa mereka mampu menyelesaikan mengerjakan soal-soal ujian atau tes IMKA dan TOEFL (Wawancara dengan Y dan Z, pada tanggal 23 dan 25 Januari 2020).

Wawancara dengan Singgang mahasiswa KPI, dia mengatakan bahwa saat mengikuti tes pertama kali dia merasakan gugup dan deg-degan dengan soal yang akan dia kerjakan. Di dalam hatinya dia bergumam apakah soal yang akan dia kerjakan apakah sama dengan apa yang sudah dia pelajari sebelumnya apakah nanti berbeda. Dikarenakan tes pertama dia belum lulus mencapai target yang sudah ditentukan oleh pihak PPB (Pusat Pengembangan Bahasa), dia kemudian mendaftar kembali ujian atau tes TOEFL dan IMKA. Dan ketika dia mengikuti tes yang kedua dia sudah mulai terasa biasa saja mengikuti ujian atau tes tersebut. Namun hal yang sama juga dirasakan oleh Singgang ketika menghadapi soal yang menimbulkan dirinya pusing dan berdampak pada *stress*, dia lebih memilih berhenti sejenak untuk meredakan *stress* yang dirasakannya selama menghadapi ujian atau tes dan kembali lagi mengerjakan soal-soal yang menurutnya mudah dikerjakan dulu (Wawancara dengan Singgang, pada tanggal 22 Januari 2020).

Wawancara dengan Patrik mahasiswa KPI. Dia mengungkapkan bahwa saat mengikuti ujian atau tes TOEFL dan IMKA dia merasakan minder dan kurang percaya diri. Dia beranggapan bahwa pengetahuannya kurang, apalagi ini adalah tes pertama kali yang dia lakukan dan dia juga lebih berhati-hati untuk tidak melakukan kesalahan. Patrik juga mengungkapkan bahwa selama dia menghadapi ujian dirinya merasakan *stress* dan *stress* tersebut menimbulkan rasa lapar, sehingga ketika dia sudah selesai mengerjakan dan keluar dari ruangan ujian dia segera mencari makanan atau hanya sekedar makan camilan di kantin untuk menghilangkan rasa lapar yang ditimbulkan karena *stress* saat menghadapi ujian atau tes tersebut (Wawancara dengan Patrik, mahasiswa KPI, pada tanggal 30 Januari 2020).

Lain halnya dengan N. Selama menghadapi ujian atau tes TOEFL dan IMKA N merasakan sedih namun juga N merasakan bahagia. Sedihnya karena untuk mendapatkan kursi ujian TOEFL dan IMKA sangatlah susah dan harus cepet-cepetan daftar online dan itu juga pendaftarannya hanya dibuka satu bulan sekali setiap tanggal 26. Dan bahagianya N karena akhirnya sudah bisa mendapatkan kursi. Bila N merasakan stress ketika menghadapi ujian atau tes TOEFL dan IMKA, yang sering N lakukan untuk meringankan stress adalah N akan berdoa dalam hati dan berusaha sebisa mungkin untuk menenangkan pikirannya terlebih dahulu. Dan jika menurut N sudah mentok dengan usahanya maka dia akan pasrah (wawancara dengan N. mahasiswa PMI, pada tanggal 24 Januari 2020).

Sama halnya juga dengan Lala, mahasiswa MD (Manajemen Dakwah) ketika Lala merasakan stress saat menghadapi ujian atau tes TOEFL dan IMKA yang sering dilakukannya untuk meringankan *stress* adalah dia melakukan hal-hal sederhana seperti menghela nafas dan beristirahat sebentar lalu mengucapkan istighfar di dalam hatinya dengan harapan supaya *stress* yang dialaminya bisa terminimalisir dan bisa fokus lagi dalam mengerjakan soal-soal. Dia juga mengatakan bahwa aktifitas yang dilakukan sangat efektif sekali karena dengan refreshing yang dia lakukan terbukti dapat meringankan beban tingkat *stress* yang dialaminya (wawancara dengan Lala, mahasiswa MD, pada tanggal 22 Januari 2020).

Sependapat dengan ungkapan Lala, J juga mengatakan bahwa ketika dirinya merasakan *stress* saat menghadapi ujian atau tes TOEFL dan IMKA yang dilakukan oleh J untuk meringankan *stress* adalah dia akan melakukan kegiatan seperti relaksasi secukupnya saja agar dapat meringankan *stress* yang dia alami. J juga mengungkapkan bahwa aktifitas atau refreshing yang dilakukan dapat meringankan *stress* sangat

efektif dikarenakan dapat memperbarui pola pikirnya (wawancara dengan J, mahasiswa BPI, pada tanggal 23 Januari 2020).

Berbeda dengan yang dirasakan oleh U, mahasiswa PMI. Dia mengatakan bahwa U hanya sedikit mengalami *stress* sehingga ketika U dilanda *stress* saat menghadapi ujian atau tes TOEFL dan IMKA aktifitas atau kegiatan yang dilakukan U untuk menanggulangi *stress* yang dialaminya adalah dengan cara merefresh beban masalah yang dialaminya dengan cara piknik mengunjungi tempat-tempat wisata atau hanya sekedar motor-motoran ke jalan sudah bisa mengurangi *stress* yang dirasakannya. Karena menurutnya kegiatan tersebut sangat efektif bisa membuat pikirannya jadi plong dan juga otak itu memang butuh relaksasi setelah mendapat beban atau tekanan yang dirasa berat (wawancara dengan U, mahasiswa PMI, pada tanggal 21 Januari 2020).

Selain wawancara terhadap mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Angkatan 2016, penulis juga melakukan wawancara dengan bapak Kepala PPB (Pusat Pengembangan Bahasa), bapak Saiful. Beliau mengatakan:

“Yang menjadi permasalahan itu ketika mahasiswa sudah siap menghadapi ujian namun soalnya tidak sama persis dengan buku itu. Kalau dibuat sama persis dengan buku itu namanya bukan mengetahui, namun menghafal saja. Bahasa itu tidak untuk di hafal tetapi bagaimana digunakan. PPB selalu mengupdate untuk melakukan suatu penyesuaian-penyesuaian. Sehingga yang diajarkan di kelas merupakan daya dukung untuk menyukkseskan terkait dengan masalah TOEFL dan IMKA. PPB juga selalu mengupayakan bagaimana yang diajarkan dikelas itu menunjang betul. Dari penguasaan kata perkata maupun kosakata. Karena apa, kadang-kadang saya melihat mahasiswa sendiri juga diajak kangelan mikir sitik ya tidak mau. Maunya itu instan. Ada kalimat dia tidak mau mencari. Modelnya langsung dibuat model google translate. Gimana mau dapat ilmu. Dia menyelesaikan tugas tetapi tidak dapat ilmunya. Itu beda dari zaman-zaman saya, dengan keterbatasan itu malah justru tantangannya luas. Sekali hafal langsung ingat difikiran. Lah, sekarang tidak kok. Sekarang dimanjakan, sedikit-dikit cari di aplikasi. Ya gimana mau dapat ilmunya. Ya tidak dapat apa-apa. Ilmu itu di otak ilmu itu didiri, jadi ketika kita berada dimana pun sepanjang otak masih dibawa itu ya tidak akan kehilangan ilmu. Lha sekarang apa-apa dimanjakan aplikasi. Lha sekarang saya sudah lima kali kok pak. Lha lima kali maju tapi diruangan saja hanya dua kali, buktinya apa. Yang tiga kali kosong semua. Berarti mahasiswa tersebut tidak datang. Lah gitu kok menyalahkan

PPB. Lha kamu merem dijawab a semua dapat nilai. Tapi kalau nol berarti dia tidak masuk. Jadi saya itu prihatin di satu sisi dimanjakan oleh teknologi membuat mahasiswa menjadi ketergantungan dengan teknologi. Jadi mahasiswa tidak mau berusaha bisa. Seharusnya teknologi itu digunakan sebagai alat untuk membantu mahasiswa belajar, jadi bukan sebagai alat penyelesaian masalah. Makannya tugas itu bisa selesai tetapi anak tidak paham. Soal TOEFL dan IMKA memang harus dibuat beda karena apa supaya mahasiswa itu bisa membedakan antara paham dan hafal. Orang paham itu tidak harus hafal. Tetapi orang hafal belum tentu dia paham.”

(wawancara dengan bapak Saiful, Kepala PPB, pada tanggal 24 Januari 2020)

Berdasarkan wawancara di atas dapat penulis simpulkan bahwa mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Angkatan 2016 UIN Walisongo melakukan strategi *coping stress* terhadap permasalahan yang dirasakan saat menghadapi ujian TOEFL dan IMKA. seperti yang dikemukakan oleh Z, walau dirinya sedang mengalami *stress*, dirinya tetap berdoa dan berserah diri kepada Allah. Wawancara dengan N juga demikian, ketika mengalami *stress* N akan berdoa dalam hati dan berusaha sebisa mungkin untuk menenangkan pikirannya terlebih dahulu. Dan jika menurut N sudah mentok dengan usahanya maka dia akan pasrah.

Seorang yang terkena *stress* bisa merasakan bahagia atau menderita, bergantung pada diri individu itu sendiri. Yang lebih penting adalah seseorang harus merenungi dan mencari hikmah dibalik semua permasalahan yang sedang dihadapinya. Dengan hikmah, maka akan bisa bersikap secara benar dalam menghadapi setiap situasi atau kesulitan yang dialaminya. Sebagai mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang taat kepada Allah harus mempunyai sikap positif yang tertanam dalam dirinya, hal ini dapat diwujudkan melalui sikap-sikap sebagai berikut:

3. Menghadapi permasalahan atau musibah dengan sabar
4. Menganggap bahwa setiap permasalahan atau musibah itu adalah ujian dari Allah untuk menguji keimanan hambanya
5. Dengan ditimpanya permasalahan atau musibah itu tandanya Allah mencintainya
6. Menyadari bahwa setiap permasalahan atau musibah itu merupakan takdir dari Allah

Jika *stress* menghadapi masalah yang sukar diputuskan "salah atau benarnya" sesuatu, maka bersabarlah. Sebab, sabar adalah salah satu obat penyakit hati (*stress*).

Dalam ayat al-Qur'an disebutkan *faa shabrun jamil*, maka bersabar itu lebih indah (Aizid, 2015 : 39).

Cara lain yang dapat dilakukan untuk dalam menghadapi *stress* adalah bertawakal dan berserah diri kepada Allah SWT. Tawakal merupakan karakter yang bersumber dari keyakinan *qadha* dan *qadar* Ilahi serta *Tauhid af'ali* (Tauhid Tindakan Tuhan). Bertawakal adalah, manusia tidak boleh sombong dengan rencana dan strategi hidupnya. Pasalnya, ia juga harus mempertimbangkan takdir Allah. Jadi, tatkala usahanya menemui kegagalan, ia tidak sampai kecewa dan merasa kesal. Namun, bertawakal tidak boleh disalah artikan dengan kepasrahan tanpa usaha dan membiarkan suatu perkara terbengkalai begitu saja. Karena manusia tidak akan mendapat sesuatu tanpa berusaha mendapatkannya. Tuhan juga tidak akan mengubah nasib suatu kaum selama kaum itu sendiri tidak bergegas untuk mengubah pola hidup dan perilakunya (Kuksari, 2011 : 153).

Shalat juga merupakan penawar *stress* yang sedang dihadapi seorang hamba. Meminta pertolongan hanya kepada Allah dengan cara ibadah dan doa akan berdampak positif pada diri manusia. DenganNya, ketenangan semakin terasa, semangat hidup semakin besar, pikiran tambah jernih, jiwa semakin bugar, sehingga *stress* akan berkurang.

## BAB IV

### **ANALISIS *COPPING STRESS* MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN WALISONGO SEMARANG ANGKATAN 2016 DALAM MENGHADAPI UJIAN TOEFL DAN IMKA**

#### **1. Analisis *stress* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA**

*Stress* menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan (<https://kbbi.web.id/stres>, diakses pada tanggal 30 Januari, pukul 11:18 WIB). Sedangkan *stress* menurut Dadang Hawari (1995 : 44-45) *stress* didefinisikan sebagai reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang sedang dihadapi. *Stress* dapat pula diartikan sebagai reaksi fisik yang dirasakan oleh individu tidak enak akibat dari persepsi yang kurang tepat terhadap sesuatu yang dianggapnya sebagai ancaman keselamatan dirinya. Bukan hanya mengancam akan tetapi dapat menggagalkan keinginan atau kebutuhannya.

Dalam kehidupan sehari-hari, *stress* dapat kita temui dalam berbagai bentuk. *Stress* yang akut dapat menimbulkan berbagai manifestasi ansietas yang menimbulkan ketidaknyamanan (*discomfort*). Keadaan ini akan bertahan tergantung dari lamanya stressor itu berada. Kemudian bila stressor itu ada untuk waktu yang cukup lama kita akan jumpai keadaan kelelahan dan adanya *stress* yang sudah berwujud patologi, seperti patologi fisik serta kejiwaan (Kaplan, 2004 : 181).

Namun perlu ditekankan disini, *stress* tidak selamanya membuat orang menjadi tidak waras sehingga terpaksa harus berada di rumah sakit jiwa. Karena *stress* mempunyai beberapa tingkatan. Jadi selama individu tersebut masih mengalami *stress* yang tergolong ringan, maka individu tersebut hanya akan sering memikirkannya dan berusaha untuk memecahkan masalah yang menjadi penyebab *stress*. Tapi tidak juga menutup kemungkinan bahwa semua orang mungkin saja sekarang dalam keadaan *stress* (Kaplan, 2004 : 182). Dalam hal ini, berdasarkan wawancara yang telah peneliti lakukan disimpulkan bahwa mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Angkatan 2016 menunjukkan *stress* yang berada pada tingkat *stress* yang ringan dan mengalami tekanan psikologis terkait dengan menghadapi ujian atau tes TOEFL dan IMKA. Dilihat dari efeknya *stress* oleh para psikolog dibedakan menjadi dua (Wangsa, 2010 : 22), yaitu:

4. *Eustress*, yaitu hasil dari respon terhadap *stress* yang bersifat sehat, positif, konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi. Secara umum *stress* yang bersifat positif dapat mengurangi ketegangan dan masalah yang bisa diselesaikan dengan cara melakukan pola pikir yang menimbulkan semangat pada diri sendiri dan memunculkan rasa percaya diri saat menghadapi ujian atau tes TOEFL dan IMKA. seperti yang dilakukan oleh A, dirinya merasakan senang dan bahkan dirinya percaya diri bahwa akan bejo dan lulus. Dan dengan keadaan seperti itulah yang akhirnya menimbulkan pemikiran yang sehat bahkan bisa berfikir secara jernih sehingga dirinya tidak mengalami *stress* yang dapat menimbulkan terganggunya dalam mengerjakan.
5. *Distress*, yaitu hasil dari respon terhadap *stress* yang bersifat tidak sehat, negative, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian. *Distress* dapat mengakibatkan individu yang sedang mengalami *stress* tidak dapat menangani atau menanggulangi *stress*. Jenis *stress* ini dapat merugikan dan dapat mengakibatkan menurunkannya kinerja, kesehatan, dan dampak negative lainnya. *Stress* ini memiliki hubungan dengan perasaan negative dan merusak tubuh. *Distress* merupakan suatu pengalaman berkelanjutan yang bersumber dari perasaan tidak bahagia, rasa gugup, rasa kesal, serta masalah dalam hubungan interpersonal. Sebagian dari mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Angkatan 2016 mengalami *stress* yang bersifat negative. Seperti yang telah dijelaskan diatas, *stress* yang bersifat negative disebut dengan *distress*. Dimana hal tersebut dapat menimbulkan dampak yang berakibat dapat merugikan diri sendiri seperti yang telah penulis lakukan wawancara dengan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Angkatan 2016 menyebutkan bahwa sebagian dari mereka merasakan *distress* yang berupa rasa gugup, gelisah, kepanikan yang membuat hati merasa detak jantung melaju tidak normal, tubuhnya merasakan pegal, capek, dan pusing.

Selain itu, adapun sumber *stress* yang disampaikan oleh Rasmun (2004 : 10-11), bahwasannya sumber *stress* dapat berasal dari dalam tubuh dan diluar tubuh, diantaranya yaitu:



1. Stresor biologik dapat berupa mikroba; bakteri, virus, dan jasad renik lainnya, hewan, binatang, bermacam tumbuhan dan makhluk hidup lainnya yang dapat mempengaruhi Kesehatan misalnya: tumbuhnya jerawat, demam, digigit binatang dll, yang dipersepsikan dapat mengancam konsep diri individu. Seperti halnya yang dialami oleh Patrik. Dimana sumber *stress* yang dialami oleh patrik berasal dari dalam tubuh atau disebut juga stresor biologik, yaitu Ketika sedang menghadapi ujian atau tes TOEFL dan IMKA Patrik merasakan lapar sehingga menimbulkan *stress* pada dirinya karena disaat dirinya merasakan lapar akan sulit untuk konsentrasi mengerjakan soal-soal apalagi ini adalah tes pertama yang diikuti olehnya.
2. Stresor fisik dapat berupa perubahan iklim, alam, suhu, cuaca, geografi, yang meliputi letak tempat tinggal, domisili, demografi: berapa jumlah anggota dalam keluarga, nutrisi, radiasi kepadatan penduduk, imigrasi, kebisingan dan lain-lain. Dalam hal ini sama seperti wawancara penulis dengan mahasiswa A, ia mengalami *stress* yang bersumber dari stresor fisik, dimana dirinya mengalami ketidaknyamanan dengan kondisi tubuhnya yang merasakan tidak nyaman dengan tempat duduk yang ia tempati yang membuat dirinya timbul rasa pegal, capek dan ketika melihat soal-soal membuatnya merasakan pusing. Sehingga menyebabkan A mengalami *stress* yang timbul reaksi ketidaknyamanan dari lingkungan.
3. Stresor sosial psikologik, yaitu *labelling* (penamaan), dan prasangka, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, kekejaman (aniaya, perkosaan) konflik peran, percaya diri yang rendah, perubahan ekonomi, emosi yang negatif, dan kehamilan. Dalam hal ini Sebagian besar mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Angkatan 2016 mengalami *stress* yang bersumber dari stresor sosial psikologik seperti halnya deg-degan, *nerveous*, bleng, gelisah dan panik. Seperti yang dirasakan oleh G. Dirinya merasakan gelisah kemudian bleng dan konsentrasinya menjadi hilang yang membuat dirinya semakin panik dengan keadaan sehingga membuat dirinya *stress*.

Tidak hanya stresor negatif yang menyebabkan *stress* tetapi stresor positif pun dapat menyebabkan *stress*. Misalnya, kenaikan pangkat, promosi jabatan, tumbuh kembang, menikah, mempunyai anak dan lain-lain, semua perubahan yang terjadi sepanjang daur kehidupan. Sehingga dari sini dapat diambil kesimpulan bahwa pada intinya sumber *stress* ada pada konflik internal individu, dan kondisi eksternal yang datang baik dari lingkungan terdekat (keluarga) maupun lingkungan sosial (lingkungan kerja atau masyarakat) yang sedikit banyak dapat mempengaruhi kondisi psikologis individu.

Dari hasil pengamatan dan wawancara yang telah peneliti lakukan dikalangan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Angkatan 2016 yang sedang menghadapi ujian TOEFL dan IMKA, seperti yang sudah dijelaskan diatas bahwasannya disimpulkan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Angkatan 2016 menunjukkan berada pada tingkat *stress* yang ringan atau sedang dan mengalami tekanan psikologis terkait dengan menghadapi ujian atau tes TOEFL dan IMKA. Lovibond membagi *stress* dalam beberapa tingkat menurut seiringnya respon dirasakan dan mengganggu keseimbangan. *Stress* adalah hubungan antara seseorang dengan lingkungannya, yang dalam hubungan itu terdapat tuntutan yang melebihi kemampuan dan membahayakan kesejahteraannya. Selanjutnya, dalam Lazarus dan Folkman (1986) terdapat tiga hal yang berhubungan dengan *stress*, yaitu stimulus (stresor), respon, dan proses.

Ujian TOEFL dan IMKA bagi mahasiswa di kalangan UIN Walisongo adalah salah satu penentu persyaratan ujian munaqosah atau ujian skripsi, begitu pula pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Angkatan 2016. Memang sertifikat hasil kelulusan ujian TOEFL dan IMKA adalah sebagai salah satu persyaratan wajib untuk mengikuti ujian munaqosah atau ujian skripsi yang tidak dapat ditolak oleh para mahasiswa. Pada saat menjelang ujian TOEFL dan IMKA dapat menimbulkan stimulus yang menstimulasi munculnya *stress*, seperti waktu belajar yang dilakukan oleh para mahasiswa dengan SKS alias sistem kebut semalam, latihan soal yang melebihi kapasitas pada diri sendiri dan lain sebagainya. Sementara itu, perkembangan usia pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Angkatan 2016 termasuk dalam kelompok usia dewasa awal. Mahasiswa mulai mencoba menempatkan dirinya sebagai seorang yang dewasa terhadap lingkungan sosialnya. Usia merupakan faktor yang berpengaruh terhadap tingkat *stress* yang terjadi pada individu. Mahasiswa menyelesaikan masalahnya sendiri dan dirinya menganggap mampu mengatasi masalahnya tersebut tanpa bimbingan orang lain (Hurlock, 1980). Stroud, *et al.* (2009) dalam jurnal psikologi menyertakan hasil penelitiannya bahwa usia dewasa memiliki respon *stress* yang signifikan lebih besar daripada usia dibawahnya.

Berdasarkan teori-teori tersebut, mahasiswa sangat beresiko mengalami *stress*. Jika Ujian TOEFL dan IMKA dan hal-hal yang berkaitan dengan proses menjelang ujian tersebut akan menimbulkan tekanan (stimulus), dan mahasiswa yang menganggap dirinya yang sudah dewasa dengan tanpa bimbingan orang yang lebih dewasa darinya yang memaksakan dirinya untuk mencoba mengatasi tekanannya sendiri, maka dapat

mengakibatkan *stress* yang berat. Mahasiswa yang menganggap ujian TOEFL dan IMKA dan hal-hal yang berkaitan dengan proses yang menjelang ujian tersebut adalah sebagai tuntutan (beban) yang melebihi kapasitas dirinya, baik secara emosional maupun fisik dapat beresiko mengalami *stress* yang cukup berat.

Menurut wawancara yang peneliti lakukan dengan kepala PPB menyatakan bahwa memang dalam pembuatan soal tidak ada koordinasi dengan mahasiswa. Dengan maksud dimana pihak PPB dalam pembuatan soal TOEFL dan IMKA itu disesuaikan dengan buku ajar mata kuliah Bahasa arab 1 dan Bahasa Arab 2 dan Bahasa Inggris 1 dan Bahasa Inggris 2 itu hampir 90% diambil dari situ.

Persiapan yang matang dari pihak PPB dan dari diri mahasiswa sendiri dapat memberikan kesan bahwa tuntutan (stimulus) yang dirasakan tidak terlalu mengganggu, sehingga mahasiswa merasakan *stress* yang tergolong dalam tingkatan *stress* yang sedang atau ringan.

*Stress* yang dirasakan oleh mahasiswa Kembali pada penilaian mahasiswa terhadap tuntutan yang dirasakannya. Lazarus & Folkman (1986) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi penilaian tersebut, yaitu faktor situasional dan faktor personal. Faktor situasional diantaranya adalah ketidakpastian. Mahasiswa yang mengalami ketidakpastian terhadap dirinya sendiri antara lulus atau mengulang dengan kata mengikuti ujian atau tes dengan cara daftar ulang Kembali dengan menggunakan kesempatannya hingga tiga kali, mampu atau tidak mampu, terkait juga dengan hal memprediksi dirinya sendiri, apakah dirinya bisa menghadapi ujian TOEFL dan IMKA dengan lancar atau tidak. Semakin mahasiswa mendekati ujian TOEFL dan IMKA, tuntutan yang dialaminya dapat dinilai mengancam dan bahkan membahayakan. Ketika menghadapi ujian mahasiswa menilai bahwa tuntutan yang dirasakannya melebihi kemampuan yang ada pada dirinya, dan mungkin bahkan justru membahayakan dirinya.

Faktor lain yang mempengaruhi penilaian terhadap *stress* yaitu faktor personal. Hal yang termasuk faktor personal adalah kepercayaan dan komitmen. Mahasiswa dalam hal ini memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri, bahwasannya ujian TOEFL dan IMKA merupakan peristiwa yang sangat berharga, menyangkut masa depannya dengan ujian munaqosah atau ujian skripsi, dan dirinya harus mampu melewatinya. Sehingga ujian TOEFL dan IMKA yang dianggapnya penting, namun karena ada hal yang dianggap mengancam dirinya, maka terjadilah *stress*. Selain itu, dalam faktor personal juga disebutkan kepercayaan terutama kepercayaan akan terhadap dirinya sendiri dengan

kemampuan yang ada dalam dirinya dapat berpengaruh terhadap penilaian *stress* yang dirasakan. Apakah *stress* itu menjadi tantangan atau bahkan mengancam dirinya sendiri.

## **2. Analisis strategi *coping stress* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA**

Setiap manusia dari berbagai macam kalangan, semuanya pasti akan mengalami ketegangan hidup atau *stress*, yang diakibatkan dari berbagai macam permasalahan yang dialami individu tersebut. Diantaranya adanya tuntutan dan tantangan, kesulitan, ancaman ataupun ketakutan terhadap bahaya kehidupan yang sulit terpecahkan olehnya. Sehingga seringkali individu yang sedang mengalami *stress* akan mengalami ketegangan-ketegangan psikologis, merasakan keluhan yang terkadang memerlukan pengobatan dan perawatan khusus.

Memang pada dasarnya besar kecilnya permasalahan yang menegangkan adalah relative, tergantung pada diri individu yang sedang mengalami *stress* dan tinggi rendahnya kepribadian dan kedewaan individu, serta bagaimana sudut pandang individu tersebut dalam menanganinya ketika menghadapi *stress*. Sebagian dari mereka yang mengalami ketegangan mengambil jalan pintas dengan menghisap rokok secara berlebihan, obat penenang, minuman keras, dan lain sebagainya dengan harapan terhindar dari *stress* (Rasmun, 2004 : 7).

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti disimpulkan bahwa sebagian dari mahasiswa yang mengalami *stress* mengambil jalan keluar dengan cara berhenti sejenak mengerjakan soal TOEFL dan IMKA, mencoret-coret kertas dan menghayal dengan harapan supaya moodnya kembali lagi dan fokus mengerjakan soal kembali dan terhindar dari *stress*. Memang secara alamiah baik disadari maupun tidak disadari, individu tersebut sebenarnya telah menggunakan strategi *coping stress* yang dialaminya. Strategi *coping* merupakan cara yang dilakukan individu untuk mengubah situasi atau lingkungan dalam penyelesaian masalah yang sedang dirasakan atau dialami tersebut. Dalam hal ini, mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Angkatan 2016 di UIN Walisongo telah melakukan strategi *coping stress* dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA. Terdapat macam-macam strategi *coping stress* yang dilakukan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Angkatan 2016 di UIN Walisongo:

### **1. *Coping* Psiko-sosial**

Adalah reaksi psiko-sosial terhadap adanya stimulus yang diterima atau dihadapi oleh klien, menurut Stuart dan Sundeen (1991), mengemukakan bahwa terdapat dua kategori *coping* yang bisa dilakukan untuk mengatasi *stress* dan kecemasan;

a. Reaksi yang berorientasi pada tugas meliputi:

1) Perilaku menyerang (*Fight*)

Individu menggunakan energinya untuk melakukan perlawanan dalam rangka mempertahankan integritas pribadinya. Perilaku yang ditampilkan dapat merupakan tindakan konstruktif maupun destruktif, destruktif yaitu tindakan agresif (menyerang) terhadap sasaran / obyek dapat merupakan benda, barang atau orang atau bahkan terhadap dirinya sendiri. Sedangkan sikap bermusuhan yang ditampilkan adalah berupa rasa benci, marah dan dendam yang memanjang. Sedangkan tindakan konstruktif adalah upaya individu dalam menyelesaikan masalah secara asertif. Yaitu mengungkapkan dengan kata-kata terhadap rasa ketidak senangnya. Dalam hal ini mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Angkatan 2016 melakukan perlawanan seperti apa yang dikatakan oleh A. A mengatakan bahwa dirinya tidak mengalami *stress* selama mengerjakan soal-soal TOEFL dan IMKA. Padahal kenyataannya A merasakan *stress* dengan kondisi tubuhnya merasakan kurang nyaman dengan tempat duduknya yang membuat dirinya pegal, capek dan jika dirinya melihat soal-soal membuatnya merasa pusing.

2) Perilaku menarik diri (*withdrawl*)

Menarik diri adalah perilaku yang menunjukkan pengasingan diri dari lingkungan dan orang lain, jadi secara fisik dan psikologis individu secara sadar pergi meninggalkan lingkungan yang menjadi sumber *stressor* misalnya; individu melarikan diri dari sumber *stress*. Dalam hal ini mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 menunjukkan perilaku yang berupa pergi meninggalkan lingkungan yang menjadi sumber *stress*, seperti apa yang telah dikatakan oleh Patrik bahwa dirinya ketika mengalami tekanan atau *stress* yang dirasanya sangat berat sehingga menimbulkan rasa lapar bagi dirinya, maka ia akan meninggalkan tempat dan mencari makanan lalu memakannya. Patrik juga mengungkapkan

bahwa makan sangat efektif baginya terbukti setelah dirinya makan atau istirahat semangatnya bertambah berkali-kali lipat.

b. Reaksi yang berorientasi pada ego.

Reaksi ini sering digunakan oleh individu dalam menghadapi *stress*, atau kecemasan, jika individu melakukannya dalam waktu sesaat maka akan dapat mengurangi kecemasan. Mekanisme pertahanan diri yang bersumber pada ego antara lain, mengingkari yaitu perilaku menolak realita yang terjadi pada dirinya (Rasmun, 2004 : 33). Dalam hal ini sama seperti wawancara penulis dengan A. Dirinya mengatakan tidak terjadi apa-apa saat mengerjakan soal-soal TOEFL dan IMKA, padahal dirinya mengalami *stress* dengan kondisi tubuhnya yang merasakan kurang nyaman dengan tempat duduknya yang membuat dirinya pegal, capek dan jika dirinya melihat soal-soal membuatnya merasa pusing.

c. Metode *coping stress*

Menurut Bell (dalam Rasmun, 2004 : 37) ada dua metode yang sering digunakan individu dalam mengatasi masalah psikologis, yakni:

1. Metode *coping* jangka panjang

Cara ini adalah konstruktif dan merupakan cara yang efektif dan realistis dalam menangani masalah psikologis untuk kurun waktu yang lama, contohnya adalah;

- a. Berbicara dengan orang lain “curhat” (curah pendapat dari hati-kehati) dengan teman, keluarga atau profesi tentang masalah yang sedang dihadapi. Dalam hal ini mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi angkatan 2016 saling “curhat” dengan para peserta tes yang lain untuk mengurangi beban yang dirasakan.
- b. Membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi. Seperti halnya yang dilakukan oleh U. Dirinya melakukan kegiatan refreshing, seperti piknik ketempat-tempat wisata atau hanya sekedar motor-motoran kejalan. Dirinya melakukan kegiatan tersebut untuk merefresh otaknya yang memang butuh relaksasi karena setelah dirinya merasa mendapatkan tekanan atau beban yang dirasanya berat

2. Metode *coping* jangka pendek

Cara ini digunakan untuk mengurangi stres atau ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara, tetapi tidak efektif jika digunakan dalam jangka panjang. Contohnya adalah;

- 1) Melamun dan fantasi. Sebagian dari mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 sesekali melamun merenungkan apa yang telah mereka rasakan.
- 2) Tidak ragu, dan merasa yakin bahwa semua akan kembali stabil. Karena ujian atau tes TOEFL dan IMKA ini merupakan ujian atau tes yang sering mereka hadapi kesekian kalinya dan mereka yakin bahwa semuanya akan bisa dikerjakan dan kembali stabil menghadapi ujian atau tes TOEFL dan IMKA.
- 3) Tidur. Seperti halnya yang dilakukan oleh Z. dirinya mengungkapkan bahwa ketika mengalami tekanan atau *stress* yang dirasakan sangat berat, dirinya akan melakukan aktifitas tidur selama beberapa jam.
- 4) Banyak merokok. Kebanyakan kaum pria saat mengalami suntuk, bingung, dan sedih mereka menghabiskan waktunya dengan merokok.
- 5) Beralih pada aktifitas lain agar dapat melupakan masalah. Dalam hal ini banyak mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 yang melakukan kegiatan lain saat mengalami *stress* ketika mengerjakan soal-soal TOEFL dan IMKA seperti yang dilakukan oleh Singgang, ia memilih berhenti sejenak untuk tidak mengerjakan soal-soal TOEFL dan IMKA. Begitu pula yang dilakukan oleh Lala dan N, ia mengalihkan aktifitas lain dengan cara beristirahat sebentar dan menghela nafas sambil mengucapkan *istighfar*. Ada juga yang beralih pada aktifitas lain seperti mencoret-coret kertas, atau hanya sekedar main-main pensil diputer-puter, menghibur diri sendiri, dan nyanyi-nyanyi sendiri dalam hati dengan harapan agar moodnya kembali lagi dan fokus mengerjakan lagi. Hal tersebut yang dilakukan oleh A dan Y.

Dari hasil wawancara dan pengamatan yang telah penulis lakukan di kalangan mahasiswa Fakultas DAKwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 yang sedang dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA, terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami ketegangan psikologis atau *stress*. Kondisi ini terjadi dikarenakan waktu yang dirasa kurang cukup untuk mengerjakan soal sebanyak itu. Meskipun di UIN Walisongo ini sering mengadakan ujian atau tes TOEFL dan IMKA mereka mengalami situasi *stressfull*.

Antara lain; cemas dan marah. Cemas merupakan perasaan yang tidak menyenangkan tidak menentu dari individu dimana penyebabnya tidak pasti atau tidak objek yang nyata. Misalnya cemas kalau dirinya tidak bisa selesai mengerjakan soal-soal TOEFL dan IMKA sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Marah adalah suatu reaksi emosi yang subyektif atau kejengkelan dan ketidakpuasan individu terhadap tuntutan yang terpenuhi. Ekspresi marah yang ada di mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 ini seperti rasa kecewa dengan hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan apa yang individu harapkan.

Dalam hal ini mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Angkatan UIN Walisongo 2016 sudah menerapkan fungsi *coping stress* yakni, *problem focused coping* dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan situasi atau kondisi yang mengakibatkan terjadinya *stress*. Dikarenakan berlatar belakang dan berbasis Universitas Islam bahkan Fakultas Dakwah maka tidak dipungkiri lagi bahwa mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi angkatan 2016 sangat kuat dalam ilmu dan pengetahuan dibidang agamanya. Sehingga untuk itu mereka berdoa atau melaksanakan sholat sebagai upaya menyelesaikan masalah dengan cara tawakal atau berserah diri kepada Allah SWT.

Yang kedua yaitu, *emotional focused coping*. Pengaturan ini melalui perilaku individu. Dimana individu yang melibatkan usaha-usahanya untuk mengatur emosinya supaya dapat menyesuaikan diri dengan akibat yang akan ditimbulkan oleh suatu situasi atau kondisi yang penuh dengan tekanan. Seperti yang dilakukan oleh Y, dia mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan lingkungan. Dengan cara ketika dirinya mengalami kesulitan mengerjakan TOEFL dan IMKA, maka Y akan melakukan sholat. Pokonya Y akan sholat biar diberikan kemudahan. Kalau semisal pemikirannya sudah tidak bisa dirinya akan sholat biar dapet kemudahan biar dapet bejo.



## BAB V

### PENUTUP

#### 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengamatan dan penelitian tentang “*coping stress* mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi angkatan 2016 dalam menghadapi ujian toefl dan imka” yang telah penulis uraikan paa bab-bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan pembahasan sebagai berikut:

1. Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Angkatan 2016 menunjukkan stress yang berada pada tingkat stress yang ringan dan mengalami tekanan psikologis terkait dengan menghadapi ujian atau tes TOEFL dan IMKA. Adapun bentuk-bentuk stress yang dialami diantaranya: *eustress* (*stress* yang bersifat positif) dengan cara melakukan pola pikir yang menimbulkan semangat pada diri sendiri, dan *distress* (*stress* yang bersifat negatif) seperti yang telah penulis lakukan wawancara dengan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Angkatan UIN Walisongo 2016 menyebutkan bahwa Sebagian dari mereka merasakan distress yang berupa rasa gugup, gelisah, kepanikan yang membuat hati merasa detak jantung melaju tidak normal, tubuhnya merasakan pegal, capek, dan pusing.
2. Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 telah melakukan strategi *coping stress* dalam menghadapi ujian TOEFL dan IMKA. Dan dikarenakan berlatar belakang Universitas Islam bahkan Fakultas Dakwah maka tidak dipungkiri lagi bahwa mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi angkatan 2016 sangat kuat dalam ilmu pengetahuan dibidang agama. Sehingga untuk itu mereka berdoa sebagai upaya menyelesaikan masalah dengan cara berserah diri kepada Allah SWT. Serta menerapkan metode-metode *coping stress* dan fungsi-fungsi *coping stress* yakni, *problem focused coping* dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan situasi yang mengakibatkan terjadinya *stress* yaitu dengan cara berhenti sejenak mengerjakan soal TOEFL dan IMKA, mencoret-coret kertas, menghayal dengan harapan supaya moodnya kembali lagi dan fokus mengerjakan soal kembali, dan terhindar dari *stress*. Yang kedua yaitu, *emotional focused coping* dimana individu yang melibatkan usaha-usahanya untuk mengatur emosinya supaya dapat menyesuaikan diri dengan akibat yang akan ditimbulkan oleh situasi yang penuh dengan tekanan.

## 2. Saran-saran

Dengan selesainya penulisan skripsi ini maka penulis memberikan saran kepada :

1. Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan terkait dengan strategi *coping stres*. Oleh karena itu penting bagi setiap individu terutama mahasiswa yang sedang menghadapi ujian TOEFL dan IMKA untuk memahami bagaimana strategi *coping stress* untuk menanggulangi tekanan atau *stress* yang sedang dialaminya sehingga individu mampu meminimalisir keadaan yang dapat menimbulkan *stress* yang akan berdampak pada diri sendiri.
2. Para peneliti selanjutnya, diharapkan untuk lebih giat mencari dan membaca referensi lain yang lebih banyak lagi sehingga hasil penelitian selanjutnya menjadi lebih baik lagi serta menambah ilmu baru. Dan penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas populasi penelitian, yaitu dengan menambah jumlah responden yang bersekala lebih luas lagi.

## 3. Penutup

Rasa syukur yang tak terhingga penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, taufiq, hidayah, serta inayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas, yaitu penulisan skripsi walaupun dalam penulisan ini belum mencapai hasil yang sempurna. Selain itu ucapan terimakasih tak luput penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2016 dan segenap pegawai di Kantor Pusat Pengembangan Bahasa (PPB). Atas semua bantuan merekalah, skripsi yang berjudul “*Coping Stress Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Walisongo Angkatan 2016 dalam Menghadapi Ujian Toefl dan Imka di Pusat Pengembangan Bahasa (PPB) UIN Walisongo*”. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang diberikan oleh mereka.

Akhirnya, penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak ditemukan kekurangan, oleh karena itu penulis berharap kepada para pembaca untuk memberikan kritik dan saran yang bersifat membangun, agar dalam pembuatan karya ilmiah selanjutnya dapat penulis susun dengan lebih baik lagi. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yang membutuhkannya. Aamiin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi dan Narbuko. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara. 2005
- Ardani, dkk. *Psikologi Klinis*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2007
- Arikunto, Suharsini. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Asdi Mahasetya. 2002
- Asmarasari, Nova. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stress Menghadapi SNMPTN Pada Lulusan SMU Di Kabupten Ciamis*. (Skripsi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta). 2010
- Azies, Robin Van. *Great Acces TOEFL A Complete Guide of Test*. Niaga Swadaya. 2013
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 1998
- Bart, Smet. *Psikologi Kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia: Jakarta. 1994
- Departemen Pendidikan Indonesia. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. 2008
- Evanjeli, A. L. Hubungan Antara Stres, Somatisasi dan Kebahagiaan. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada. 2012
- Folkman, S., & Lazarus, R. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and social Psychology*, 54, 3, 466-475. 1988
- Geldard, Kathryn dan David Geldard. *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2011
- Greenberg, Jerrold S. *Comprehensive Stress Management*. McGraw-Hill. 2006
- Hawari, Dadang. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta Balai Penerbit FKUI. 2001
- Hidayanti, Ema. *Strategi Coping Stress Perempuan dengan HIV/AIDS*. Sawwa – Volume 9, No. 1. 94-95. 2013
- Ismiati. Problematika Dan *Coping Stress* Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN AR-RAINIRY dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Al-Bayan/VOL. 21, NO. 32, JULI-DESEMBER*. 2015
- K, Zalfa. *Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Strategi Coping pada Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Mergosono Malang*. (Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). 2009
- Krisnaningrum, Chandra Meiriska. *Hubungan Strategi Koping Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian SBMPTN*. (Naskah Publikasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta). 2015

- Mappiare AT, Andi. *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2006
- Maramis. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga Press. 1994
- Maryam, Siti. *Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya*. (Jurnal Konseling Andi Matappa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh). 103-1044. 2017
- Muhammad Nanang Suprayogi dan Anisa Fauziah. *Gambaran Strategi Coping Stress Siswa Kelas XII SMAN 42 Jakarta dalam Menghadapi Ujian Nasional*. Jurnal **HUMANIORA** Vol.2 No.1. 2011
- Mutadin Z. *Strategi Coping*. (<http://www.e-psikologi.com/remaja/220702.htm>,2002). diakses pada tanggal 5 Februari 2019 pukul 15:39 WIB
- Nurrohmahsari, Rina. *Hubungan Antara Konsep Diri Akademik Dan Strategi Koping Dalam Menghadapi Ujian Semester*. (Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta). 2007
- Perdana, Aditias Pandu. *Hubungan Kemampuan Menghadapi Kesulitan (Adversity Quotient) dengan Problem Focused Coping Pada Karyawan PT CIPTA ESAVIRA SEJAHTERA*. (Skripsi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya). 2015
- Pangestutik, Dwi. *Perbedaan Strategi Koping Terhadap Stessor Menghadapi Ujian Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung*. (Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung). 2018
- Purnama, Rahmad. *Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual*. Jurnal Al-AdYan/Vol.XII, No.1/Januari-Juni/2017
- Rahayu, Hartuti Puji. *Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Perilaku Coping Stress*, *Psikologika*. Vol II Nomor 4. 1997
- Rakhmat, Jalaludin. *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 1995
- Rasmun. *Stres, Koping dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*. CV. Sagung Seto. 2009
- Reber, Arthur. S & Emile S Reber. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2010
- Saifullah, Muhammad. *Dalil al-Thalib li Ikhtibar Mi'yar al Kafa'ah fi al-Lughah al-Arabiyyah*. Pusat Pengembangan Bahasa UIN Walisongo. 2018
- Sarafino, E. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. Toronto: John Wiley & Sons, Inc. 1994

- Siswanto. *Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: C.V. Andi Offset. 2007
- SK-Rektor-No-403-Th-2017-ttg-Standar-SPMI
- Selye, Hans. *Selye's Guide to Stress Research*. Van Nostrand Reinhold Company Inc.
- Slamet Riyanto, dkk. *A COMPLETE GRAMMAR FOR TOEFL PREPARATION SKOR TOEFL DAPAT MERUBAH KARIR ANDA*. Yogyakarta: Pustaka pelajar. 2009
- \_\_\_\_\_. *A Quick & Effective Strategy To Understand STRUTURE AND WRITTEN EXPRESSION FOR TOEFL Test*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2008
- \_\_\_\_\_. *TOEFL PREPARATION – Pasti Capai Skor Tinggi 500*. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET. 2016
- Slamet Riyanto. *Easy TOEFL*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2011
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. alfabeta, Bandung. 2018
- Syahabuddin. Hubungan Antara Cinta dan Stres Dengan Memaafkan Pada Suami dan Istri. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada. 2010
- Taylor. *Health Psychology*. New York: MCGraw Hill. 2003
- Wangsa, Teguh. *Menghadapi Stres dan Depresi Seni Menghadapi Hidup Agar Selalu Bahagia*. PT. suka Buku. 2010
- Wulandari, Veronika Dwiasih. *Tingkat Stress Siswa SMA Kelas XII di Yogyakarta dalam Menghadapi Ujian Nasional*. (Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Santa Darma). 2009
- Yahya, Nur. *Hubungan Intensitas Sholat Dhuha Terhadap Coping Stress Siswa Menghadapi Ujian Nasioal (Studi Kasus SMP Muhammadiyah 03 Bangsri Jepara)*. (Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Negeri Walisongo Semarang). 2015
- Yaswinto. *Perbedaan Coping Stress pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung Dalam Menyusun Skripsi*. (Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung). 2015
- Yusuf, A. Muri. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Prenadamedia Group. 2014
- Aulia'. *Pening Dua Bahasa Asing*. Surat Kabar Mahasiswa AMANAT. Edisi 130/Mei (hlm 7). 2018
- <https://sim-ppb.walisongo.ac.id>pedoman>. diakses pada tanggal 2 Mei 2019 pukul 14.30WIB

Wawancara dengan U (PMI) pada tanggal 21 januari 2020

Wawancara dengan G (MD) pada tanggal 22 Januari 2020

Wawancara dengan Singgang (KPI) pada tanggal 22 januari 2020

Wawancara dengan Lala (MD) pada tanggal 22 januari 2020

Wawancara dengan Z (BPI) pada tanggal 23 januari 2020

Wawancara dengan J (BPI) pada tanggal 23 januari 2020

Wawancara dengan A (PMI) pada tanggal 24 januari 2020

Wawancara dengan Y (MD) pada tanggal 25 januari 2020

Wawancara dengan A (PMI) pada tanggal 28 januari 2020

Wawancara dengan patrick (KPI) pada tanggal 30 januari 2020

## **BIODATA PENULIS**

### **Data Pribadi**

Nama : Afita Fitriyana  
NIM : 1501016053  
Tempat, Tanggal Lahir : Pati, 11 Maret 1997  
Jenis kelamin : Perempuan  
Alamat : Ds. Tawangrejo Rt:04 RW:02 Kec. Winong Kab. Pati

### **Pendidikan Formal**

Tahun 2003 – 2006 : TK Pertiwi  
Tahun 2006 – 2011 : SD Negeri 02 Winong  
Tahun 2011 – 2013 : MTS Negeri Winong  
Tahun 2013 - 2015 : MA Roudlotusysyubban

### **Pendidikan non Formal**

Tahun 2018 : Diklat Teknis Substantif Penyuluh Agama Non PNS

### **Pengalaman Organisasi**

1. Pengurus HMJ BPI
2. Pengurus Keluarga Mahasiswa Pelajar Pati
3. Anggota Pemuda Lintas Iman
4. Anggota Relawan sahabat Mata